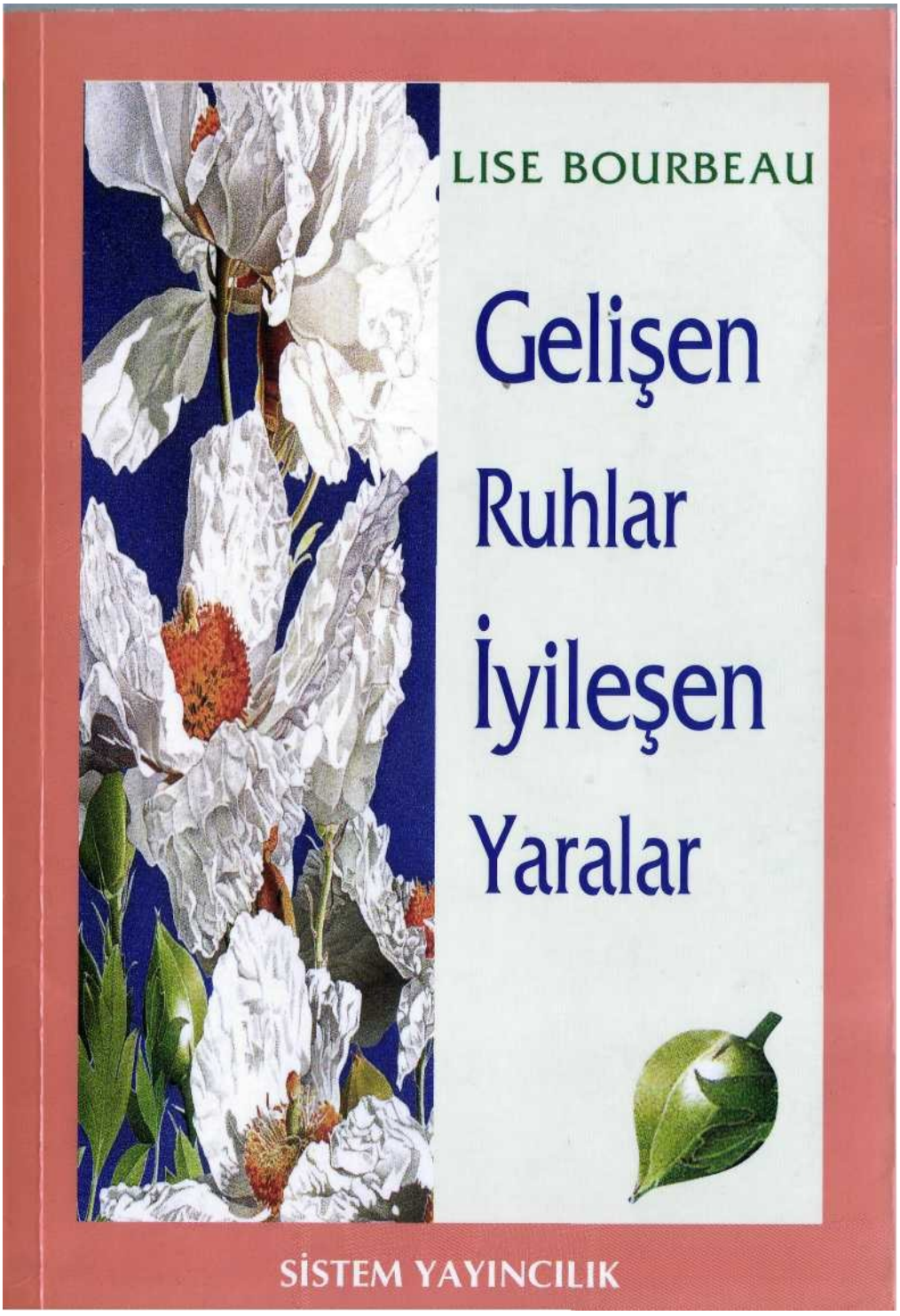


Sistem Yayıncılık

k
:

4
5
6

K
i
ş
i
s
e
l

G
e
l
i
ş
i
m

D
i
z
i
s
i

İYİLEŞEN

YAR
ALA
R
GEL
İŞE
N
RUH
LAR
Lise
Bour
beau

K
i
t
a
b
ı
n

Ö
z
g
ü
n

A
d
ı

H
e
a
l
y
o
u

r

W
o
u
n
d
s

F
i
n
d

y
o
u
r

t
r
u
e

s
e
l
f

İ
n
g
i
l
i
z
c
e
'

Barbara Banthien Yayından çeviren: Elvan Kandemir Kapak illüstrasyonu: Barbara Banthien Yayına hazırlayan: Çağlayan Erendağ Dizgi: Ebru Öner Basım

Copyright © 2001, Lise Bourbeau
©Bu kitabın Türkçe yayın hakları
Sistem Yayıncılık A. Ş.'ye aittir.
Yayınevimizden yazılı izin alınmadan
kısmen veya tamamen alıntı
yapılamaz,
hiçbir şekilde kopya edilemez,
çoğaltılamaz ve yaymlanamaz.

Birinci Basım: Aralık
2004/İstanbul
- 3.000 adet
ISBN: 975-
322-356-0

Yayın ve Dağıtım: SİSTEM YAYINCILIK VE MATSAN/riCA-Ş.
I HIK I. Ncınis.SokakjSistemApartmanı, No:4 34430 Beyoğlı/lsi.ıılİMil
Tı-I: (212) 293 83 72-pbx Faks: (212) 245«i II
Erposta: sistem@sistem.com.tr
web: http://www.sistem.com.tr

Kurtiş Matbaacılık Cilt: Güven Mücellithanesi

SİSTEM YAYINCILIK BAYİİ VE KİTABEVLERİ

I/.MİK : Sistem Kitabevi, 859 Sok. No: 5/A Konak/İZMiR
Tel: (232) 446 27 29-pbx Faks: (232) 4-Ki 75 <>7

ll(HIKI İM : Sistem Kitabevi, Üçkuyular Cad. No: 3 A/.nııkb.ı.şı ll( ) I)KUM
Tel: (252) 313 11 67-31643 04

ANKAKA : Bılitn Sanat Konur Sok. No: 11/A Kı/.ıl.\y/ANKAKA
Tel/Faks: (312) 418 75 22

iyileşen Yaralar Gelişen Ruhlar

Çocukluk

Yaralarına Göre Kişilik Tipleri

Lise Bourbeau

ingilizce'den çeviren:
Elvan Kandemir

SİSTEM YAYINCILIK

Yaralar ve maskeler üzerine yaptığım araştırmayı tamamlayabilmemi sağlayan binlerce insana yürekten teşekkür etmek isterim.

Özellikle de, profesyonel seminerlerimde eğitim verdiğim herkese teşekkür ederim. Açıklık yetenekleriyle bu kitaba gerçekten çok zengin kaynak sağladılar. Araştırmamda yer alan ve bu kitaba pek çok malzeme sağlayan "Vücudunuzu Dinleyin" ekibinin tüm üyelerine çok özel teşekkürler. Sayenizde yeni sentezler geliştirme ve araştırma tutkum hâlâ çok canlı.

Ayrıca, bu kitabın yazılışına doğrudan katkısı olanlara; yalnızca yanımda bulunmakla bu kitabın yazılmasını kolaylaştıran eşim Jacques'dan başlayarak, metnin düzeltisini üstlenerek büyük bir iş yapan Alexandra De La Cruz, Sue Tinkle ve Monica Bourbeau Shields'e ve son olarak kitabı resimleyen Claudie Ogier ve Elisa Palazzo'ya kocaman teşekkürler.

Teşekkür v

Önsöz ix

Bölüm 1: Yaraların ve Maskelerin Yaratılması 1

Bölüm 2: Reddedilme 15

Bölüm 3: Terk Edilme 39

Bölüm 4: Küçük Düşme 67

Bölüm 5: İhanet 97

Bölüm 6: Haksızlık 131

Bölüm 7: Yaraları iyileştirme ve
Maskeleri Dönüştürme 159

Önsöz

Tıpkı benim gibi, çalışmalarının yol açtığı kuşku ve çelişkilere rağmen, araştırma ve sentezlerinin meyvelerini halka açıklamakta tereddüt etmeyen bir çok araştırmacının azmi olmasaydı, bu kitabı yazmak asla mümkün olmazdı. Ayrıca, araştırmacılar genellikle hem kendilerinin hem de yayınlarının eleştirileceğini bilir ve kendilerini bunları göğüslemeye hazırlarlar. İnsanlığa yardımcı olma fikri ve bulgularını kabul edenlerin varlığıyla motive olurlar. Teşekkür etmek istediğim ilk araştırmacı, çok büyük bir keşif olan bilinçaltını tanıtan ve bir insanın fiziği ile duygusal, ve zihinsel boyutları arasında bağlantı olabileceğini açıklama cesaretini gösteren, Avusturyalı psikiyatr Sigmund Freud.

Bana göre metafiziğin önde gelen isimlerinden ve Freud'un da öğrencilerinden biri olan Wilhelm Reich'e de teşekkür etmek isterim. Kendisi, nevrozun kişinin hem zihinsel hem de fiziksel yapısını etkilediğini kanıtlayarak, psikoloji ve fizyoloji arasında gerçek bir bağlantı kuran ilk insandır.

Bundan sonra, her ikisi de psikiyatr ve aynı zamanda Wilhelm Reich'in öğrencisi olan John C. Pierrakos* ve

---

Life Publications'dan yayınlanan *CORE ENERGETICS'in* yazarı ve kurucusu

Alexander Lowen'a teşekkürlerimi sunmak isterim. Bioenerjiyi yaratmalarıyla duygu ve düşüncelerin yanı sıra, iyileştirilme arzusunun da hastanın fiziksel yapısını etkileyebildiği ortaya çıktı.

Hepsinin ötesinde, bu kitapta keşfedeceğiniz sentezi, John Pierrakos ve arkadaşı Eva Brooks'un çalışmaları sayesinde geliştirebildim.l992'de, John Pierrakos'un öğrencisi olan Barry Walker tarafından verilen çok ilginç bir kursa katıldıktan sonra, gözlem ve araştırmalarımı, beş yara ve onlara eşlik eden maskeler üzerindeki sentezimi tamamlamaya yoğunlaştırdım. Çalışma gruplarıma katılan binlerce insanın deneyimleri ile kendi kişisel deneyimlerim, o tarihten bu yana, bu kitapta tasvir edilen her şey için sayısız kanıt oluşturdu.

Bu kitapta irdelediğim şeylerin bilimsel kanıtı yok, ancak reddetmeden önce, sizleri buradaki sentezi incelemeye davet ediyorum. Özellikle de, bunun yaşam kalitenizi iyileştirmenize yardımcı olacağını görebileceğiniz için.

Eğer kitaplarımdan birini ilk kez okuyorsanız ve LISTEN TO YOUR BODY (VÜCUDUNUZU DİNLEYİN) öğretisine aşina değilseniz, kullandığım bazı terimler sizi çok şaşırtabilir. Örneğin, duygu ve his, akıl ve zeka, hakim olmak ve kontrol etmek arasında kesin ayırımlar yaparım. Bu kelimelere yüklediğim anlamlar diğer kitaplarımda ve seminerlerimde ayrıntılı olarak anlatılmıştır.

Yazılan her şey hem erkeklere hem de kadınlara yöneliktir. Eğer öyle değilse, mutlaka belirtilmiştir. Ayrıca TANRI sözcüğünü de kullanırım. Hatırlatmak isterim ki, TANRIDAN söz ettiğimde, sevgi, mutluluk, uyum, barış, sağlık, bereket ve neşe içinde yaşanması gerektiğini bilen BENLİĞİNİZİ, gerçek benliğinizi ve ÜSTÜN BENLİĞİNİZİ kastediyorumdur. Umarım, ilerleyen bölümlerde sizlerle keşiflerimi paylaşırken aldığım zevki, sizler de kendinizi keşfederken yaşarsınız.

Sevgilerimle,

Lise

Bölüm 1

Yaraların ve Maskelerin Yaratılması

Biz doğmadan önce, içsel TANRIMIZ ruhumuzu bu hayat boyunca ihtiyaç duyacağımız aileye ve çevreye doğru çeker. Bu manyetik çekim ve hedefleri, bir yandan önceki hayatlarımızda sevgi ve hoşgörüyle yaşayamadığımız deneyimlerimiz, öte yandan gelecekteki ana babalarımızın bizler aracılığıyla edinmek zorunda oldukları deneyimler tarafından belirlenir. Ruhlarımız ana babalarımızı ve doğum şartlarımızı çok kesin nedenlerle seçerler. Dahası, dünyaya geldiğimizde, sonuna kadar yaşamak zorunda olduğumuz deneyimlerimiz, iyileştirilecek yaralarımız olduğunu ve bize yardımcı olacak aileyi ve çevreyi seçmiş olduğumuzu biliriz. Ailelerin ve çocukların çoğunlukla aynı yaralara sahip olmalarının nedeni budur. Aynı zamanda hayatı deneyimlerken gerçek benliğimizle temas içinde olmak zorunda olduğumuzu da biliriz. Hepimizin misyonu aynıdır: *Kabullenmeyi öğrenene kadar hayat deneyimlerini yaşamak ve o deneyimler aracılığıyla kendimizi keşfetmeyi ve sevmeyi öğrenmek.*

Bize yardımcı olması için, içsel TANRIMIZA daima güvenebiliriz. O her şeyi bilen (alim-i mutlak) ve her şeye kadir olandır (kadir-i mutlak). Bu güç daima içimizdedir ve bizi, daha biz doğmadan önce belirlenmiş hayat yolumuza uygun düşecek şekilde, gelişmemiz gereken alanlara ve bu amaca hizmet edecek insanlara yönlendirir. Doğduğumuzda artık geçmişimizin bilincinde değilizdir çünkü bütünüyle ruhumuzun bu yeni hayattaki ihtiyaçlarına odaklanırız. Ruh, kendimizi sahip olduklarımızla, zaaflarımızla, güçlü yönlerimizle, başarısızlıklarımızla, arzularımızla ve kişiliğimizle kabullenmemizi ister.

Kendimizi veya deneyimlerimizi kabullenmediğimizde, diğer bir deyişle, herhangi bir şekilde kendimizi yargılamayı, suçlamayı, utanç duymayı, korkmayı sürdürdüğümüzde, veya kabullenemeyişin herhangi bir başka şeklini sergilediğimizde, bize aynı deneyimleri yaşatacak kişileri ve ortamları çekmeye devam ederiz. Aynı deneyimleri hayatlarımız boyunca tekrar tekrar yaşamakla kalmayıp, tam bir kabullenişe ulaşana kadar defalarca yeniden dünyaya gelmemiz de gerekebilir (reenkarnasyon).

Bir deneyimi kabullenmek, onun bizim tercihimiz olduğu veya onunla aynı fikirde olduğumuz anlamından çok, kendimize bu deneyimi yaşamak için izin verip ondan bir şeyler öğrenmek anlamına gelir. Özellikle kendimiz için neyin yararlı olup, neyin olmadığını ayırt etmeyi öğrenmek zorundayız. Bunu yapmanın tek yolu, her bir deneyimin sonuçlarının bilincinde olmaktır. Karar verdiğimiz veya vermediğimiz, yaptığımız veya yapmadığımız, söylediğimiz veya söylemediğimiz ve hatta düşündüğümüz veya hissettiğimiz her şeyin akıbeti oluşturur.

İnsan denen varlıklar olarak, hayatımız boyunca akıllıca gelişmek ve öğrenmek isteriz. Yani, bir deneyimin za-

rarlı sonuçları olabileceğini fark ettiğimizde, kendimizi veya başkalarını suçlamak yerine, bunun (belki de bilinçsiz olarak) bizim seçimimiz olduğunu kabul etmek zorundayız. Böylece bunun 'akıllıca' veya yararlı bir deneyim olmadığını ve bir daha tekrarlanmaması gerektiğini öğrenebiliriz. Sonradan bu deneyimi hep hatırlar, ondan başka zaman faydalanırız. Yaşadığımız deneyimleri kabullenmekten kast ettiğimiz, budur. Belki kendinize, aynı hatayı tekrarlama veya aynı sevimsiz deneyimi defalarca yaşama iznini verebilirsiniz, içinizden *"Bunu bir daha asla yaşamak istemiyorum"* dediğinizde bile, gerekli tecrübeyi kazanana ve onu başka bir şekle dönüştürecek gücü bulana dek, aynı tatsızlıkların geri döneceğini size hatırlatmak isterim. Neden ilkinde anlayamayız? Çünkü inançlarımızla desteklenen egomuz, yolumuza çıkar.

Hepimizin bizi istediğimiz gibi olmaktan alıkoyan inançlarımız vardır. Bu tutum veya inançlar bizi her incittiklerinde, onları biraz daha bastırırız. Hatta artık bize ait olmadıklarını düşünmeyi bile beceririz. Bu nedenle onları kabullenmeyi başarana kadar tekrar tekrar vücut bulmak zorundayız. Sadece zihinsel, duygusal ve fiziksel bedenlerimiz içsel TANRIMIZIN sesine kulak verdiğinde, ruhumuz bütünüyle mutlu olur.

Kabullenmeden deneyimlediğimiz her şey ruhta birikir. Ruh ölümsüz olduğundan, biriktirdiği her deneyimi ruh hafızasında taşıyarak değişik bedenlerde sürekli geri gelir. Doğmadan önce, neden geri gelmek istediğimize ve bir sonraki yeniden dünyaya gelişimizde neleri çözümlemek istediğimize karar veririz. Bu karar ve geçmişte biriktirdiğimiz her şey, bilinçli hafızamıza (zekaya dayalı hafıza) kayıtlı değildir. Zaman ilerledikçe yavaş yavaş hayat yolumuzun ve çözümlememiz gerekenlerin farkına varırız.

"Çözümlenmemiş" bir şeyden söz ettiğimde, benliği kabullenmeden yaşanan bir deneyimi kast ediyorum. Kişinin benliği kabullenmesi ile bir deneyimi kabullenmesi arasında büyük fark vardır. Erkek evlat isteyen babası tarafından reddedilen küçük bir kız örneğini ele alalım. Böyle bir durumda deneyimi kabullenmek, babanın erkek evlat isteyerek kızını reddetme hakkını kabullenmek demektir. *Benliği* kabullenme durumunda ise, küçük kız kendine babasına gücenme hakkı vermeli ve gücendiği için kendisini affetmelidir; babasını veya kendisini yargılamaksızm, her ikisinin de çektiği acıya şefkat ve anlayışla yaklaşarak.

Bu deneyimin tamamen çözüldüğünü, o da bir başkasını kendini suçlamadan ret ettiğinde anlayacaktır; eylemleri için sadece anlayış ve şefkat duyacaktır.

Egonuzun sizi şaşırtmasına izin vermeyin. Bir durumun içinden çıktığınıza sizi inandırmak için çoğunlukla mümkün olan her şeyi yapar o. Kendimize bakıp, kendimizi affetmek zorunda kalmamak için, *"Evet, karşımdakinin neden böyle hareket ettiğini anlıyorum"* dediğimiz anlar çoktur. Egomuz daima nahoş durumları bir kenara atmanın yollarını bulmaya çalışır. Bazen bir durumu veya bir kişiyi, kendimizi affetmeden, hatta karşımızdakini suçlama hakkını kendimize tanımadan kabulleniriz. Bu *"sadece deneyimi kabullenme"* olarak adlandırılır. Tekrar ediyorum: Bir deneyimi kabullenmekle, *kendimizi* kabullenmek arasındaki farkı görebilmek önemlidir. Bu kabullenme düzeyine erişmek zordur, çünkü egomuz, tüm bu güç deneyimleri geçirmemizin tek nedeninin, bizim de aynı şeyleri başkalarına yaptığımızı fark etmemizi sağlamak olduğunu itiraf etmek istemez.

Siz birini suçladığınızda, onun da sizi aynı şeyle suçladığını hiç fark ettiniz mi?

Kendimizi mümkün olduğunca tanımayı ve kabul etmeyi öğrenmemiz çok önemlidir. Ancak bu yolla, acı veren deneyimlerin sayısını azaltmamız mümkün olabilir. Egomuzun bizi kontrol etmesine izin vermek yerine, hayatımızın hakimi olmaya karar vermek bize bağlıdır. Bütün bunlarla yüz yüze gelebilmek epeyce cesaret gerektirir çünkü acı veren eski yaralar tekrar tekrar açılacaktır; özellikle de o yaralar pek çok hayat boyunca taşıdıklarımız ise. Bir kişiyle veya bir durumda ne kadar çok acı çekersek, sorunun kökleri o kadar derindedir.

Kendimizi başarısızlıklarımızla, güçlü yönlerimizle, olduğumuz gibi kabul etmeliyiz. Ancak doğduktan az sonra, olduğumuz gibi davranmakla yetişkinleri ve yakınlarımızı huzursuz ettiğimizi fark ederiz. Böylece, doğal olmanın iyi ve doğru bir şey olmadığını varsayarız. Bu keşif acı vericidir ve bu acıyı, çocuklar çoğunlukla öfke nöbetleriyle ifade ederler. Bu dışavurumlar o kadar sıklaşmışür ki, artık normal olduklarına inanmaya başlarız. Bunları 'çocukluk krizleri' veya 'ergenlik krizleri' olarak adlandırırız. Bu öfke nöbetleri insanlara normal gelebilir ama aslında hiç de doğal değillerdir. Doğal davranan, dengeli ve kendisi olmaya izin verilmiş çocuklar bu tip öfke nöbetleri geçirmezler. Ne yazık ki 'doğal' çocukların sayısı yok denecek kadar azdır. Çocukların çoğunluğunun aşağıdaki dört evreden geçtiğini gözlemledim:

Varoluşlarının ilk evresinde, kendileri olmanın coşkusunu yaşadıktan sonra, ikinci evrede kendileri gibi davranmalarına izin verilmemesinin acısını yaşarlar. Bunu izleyen isyan ve intikam dönemi, üçüncü evredir. Sonra acıyı azaltmak için, çocuk başkalarının istediği gibi,yeni bir kişilik geliştirir. Bu da dördüncü evredir. Bazı insanlar hayat-

lan boyunca üçüncü evrede kalırlar. Daima öfkeli, sorunlu ve tepkilidirler.

Üçüncü ve dördüncü evrelerde bizi ikinci evre boyunca yaşanan acılardan koruyacak birçok maske (yeni kişilikler) yaratırız. İnsanlarda açılmış beş büyük temel yaraya eşlik eden böyle beş maske vardır. Yıllardır yaptığım gözlemler bana tüm insani acıların beş yaraya indirgenebileceğini gösterdi. Bunlar aşağıda kronolojik sırayla yani hayatta ortaya çıktığı dönemlerin sırasına göre verilmiştir.

REDDEDİLME

TERK EDİLME

KÜÇÜK DÜŞME

İHANET

HAKSIZLI

K

, Bu yaralardan her acı çektiğimizde veya çektirdiğimizde, tüm varlığımız kendini ihanete uğramış hisseder. İçimizdeki TANRIYA, varlığımızın ihtiyaçlarına ihanettir bu; çünkü inançları ve korkularıyla egomuzun bizi kontrol etmesine izin vermişizdir. Böyle bir durumda kendimizden, başkalarından ve henüz çözümlemek istemediğimiz şeylerden *saklanmak* için maskeler yaratırız.

Bu maskeler nelerdir? Bu maskeler, saklamaya çalıştıkları yaralarla birlikte, şunlardır:

YARA	***MASKE***
Reddedilme»	
Terk edilme	İçe çekilme
Küçük düşme	Bağımlılık
İhanet	Mazoşizm (duygusal/zihinsel)
Haksızlık	Kontrolcü
	Katılık

Maskenin gücü yaranın derinliğine bağlıdır. Maske belirli bir karakter özelliğine sahip kişiyi temsil eder, çünkü her bir maske için kişinin tutum ve davranışlarını etkileyen birçok inanç gelişmiştir. Yara ne kadar derinse, o kadar çok acı çekeriz ve o kadar çok maske takarız.

Maskeyi sadece kendimizi korumak istediğimizde takarız. Örneğin, bir olayda haksızlık olduğunu hisseden veya kendisini adil olmamakla suçlayan veya başkalarının kendisini adil olmamakla suçlayacağından korkanlar *Katılık* maskesi takarlar. Yani katı bir insanın davranış tarzını benimserler.

Bir yara ve ona bağlı olarak takılan maske arasındaki bağlantıyı aşağıdaki örnekle daha iyi açıklayabiliriz: İçsel bir yara, uzun süredir var olan fiziksel bir yarayla kıyaslanabilir. Bu yarayı görmezden gelebilir, asla ilgilenmeyebilirsiniz. Sonunda, görmemek için, onu güzelce sararsınız. Bu sargı, maskeyle aynı işlevi görür. Onun sayesinde aslında yaralanmadığınızı iddia edebileceğinizi düşünürsünüz. Çözüm gerçekten bu mudur sanıyorsunuz? Tabii ki değildir. Bunu hepimiz biliriz, ama ego bilmez. Bu, egonun bizi kandırmasının bir yoludur.

Şimdi, eliniz sargılı olduğu halde, birileri yaraya her dokunduğunda canınızın yandığını hayal edin. Birisi, elinizi tutarsa, "Ayy! Canımı acıtıyorsun!" diye bağırırsınız. Buna karşınızdakinin ne kadar şaşıracağını düşünün. Gerçekten canınızı yakmak mı istemişti? Hayır, çünkü elinizde yara varsa ve birisi dokunduğunda acıyorsa, bu sizin yaraya dikkat etmemenizden kaynaklanır. Çektiğiniz acıdan karşınızdaki insan sorumlu değildir.

Aynı şey bütün yaralar için geçerlidir: Çoğu zaman kendimizi reddedilmiş, terkedilmiş, ihanete uğramış, küçük düşmüş veya haksızlığa uğramış hissederiz. Yaralandığımızı hissederiz çünkü egomuz bizi suçun başkasında olduğuna inandırmaktan hoşlanır, böylece biz de bir suçlu ararız.

Bazen suçlunun kendimiz olduğuna inanırız, ama bu başkasını suçlamaktan daha doğru değildir. Biliyorsunuz, suçlu insan yoktur, sadece acı çeken insan vardır. Artık biliyorum ki, (kendimizi veya başkalarını) ne kadar çok suçlarsak, aynı deneyim o kadar çok tekrarlanır. Suçlamalar sadece insanları mutsuz etmeye yarar. Oysa eğer şefkatle yaklaşabilirsek, olaylar, durumlar ve insanlar değişmeye başlar.

Kendimizi korumak için yarattığımız maskeler morfolojimizden, fiziksel görünüşümüzden açık seçik belli olur. İnsanlar bana sık sık küçük çocuklardaki yaraların teşhisinin mümkün olup olmadığını soruyorlar. Kişisel olarak, bu satırları yazarken yaşları yedi aylıkla dokuz yaş arasında değişen yedi torunumu incelemekten keyif aldığımı söyleyebilirim. Bir çoğunda oluşmaya başlayan yaraları dış görünüşlerinden anlayabiliyorum. Bu yaşta kolaylıkla görülebilen yaralar, onların derinliğine işaret eder. Öte yandan yetişkin üç çocuğumdan ikisinde, çocukluklarında ve er-

genlik çağlarında gördüklerimden farklı yaralar olduğunu gözlemledim.

Beden o kadar akıllıdır ki, neyi çözmemiz gerektiğini bize bildirmenin bir yolunu daima bulur. Gerçekte, içimizdeki TANRI bizimle iletişim kurmak için bedenimizi kullanır.

ilerleyen bölümlerde sizin ve başkalarının maskelerini nasıl tanıyacağınızı keşfedeceksiniz. Son bölümde, şimdiye kadar aldığımız, ihmal edilmiş yaraları iyileştirmek ve acıyı dindirmek için neler yapmamız gerektiğinden söz edeceğim. Sonra bu yaraları saklayan maskeler doğal olarak şekil değiştirecektir.

Bundan başka, yaraları ve maskeleri ifade ederken kullanılan kelimeleri, her zaman sözlük anlamında almamak da önemli. Kimi insan reddedilmiştir ve *haksızlık* acısı çekebilir; başka biri ihanete uğramıştır ama kendini reddedilmiş hissedebilir; bir diğeri terk edilmiş olabilir ve *küçük düşmenin* acısını yaşayabilir.. .v.s.

Her bir yaranın tarifini ve ona eşlik eden özellikleri okuduğunuzda bütün bunlar kafanızda daha da netleşecek.

Bu kitapta tanımı yapılan beş tip, karakter üzerine yapılan başka çalışmalarla benzerlikler taşıyabilir. Her araştırma diğerinden farklıdır. Bu çalışmanın geçmişte yapılmış olanlardan farklı olmak veya başka bir çalışmanın yerini almak gibi bir amacı yoktur. Bu tür araştırmalardan biri, neredeyse yüzyıl önce psikolog Gerard Heymans tarafından yapılmıştır ve bugün hâlâ popülerdir. Heymans çalışmasında sekiz tip karakter belirlemiştir: Tutkulu, öfkeli, asabi, duygusal, atılgan, soğukkanlı, duygusuz ve donuk. Belirli bir kişilik tipini tanımlamak için tutkulu sözcüğü kullanıldığında, bu diğer kişilik tiplerinin hayatlarında hiç tutku

deneyimlemeyecekleri anlamına gelmez. Bir karakter tipini tanımlamak için kullanılan bir sözcük, aslında kişinin baskın karakter özelliğini belirtir. Bu nedenle her sözcüğü sözlük anlamında algılamamanız gerektiğini tekrarlamak isterim.

Her yaranın, kendisine eşlik eden tutum ve davranış maskeleriyle birlikte yapılan tanımını okuduğunuzda, her birinin içinde kendinizden bir şeyler bulmanız mümkündür. Fiziksel yapının incelenmesinin önemini özellikle vurgulamak zorundayım çünkü vücudumuz gerçekten içimizde olan biteni dışarı yansıtır. Duygusal ve zihinsel yapılarımızı tanıyabilmemiz çok daha zordur. Egomuzun tüm inançlarımızı keşfetmemizi istemediğini unutmayın, çünkü egomuz onu inançlarımızla beslediğimiz sürece varlığını sürdürür. *Listen to Your Body, Your Best Friend on Earth* (Vücudunuzu Dinleyin, Yeryüzündeki en yakın dostunuz) ve *Listen to Your Body, Part 2* (Vücudunuzu Dinleyin 2. Bölüm*)* adlı kitaplarımda yeterince ayrıntılı anlattığım için, bu kitabımda artık egodan daha fazla söz etmek istemiyorum.

Belirli bir yaradan dolayı acı çeken insanların ebeveynlerden birine tepki verdiklerini okuduğunuzda tepki gösterebilir hatta karşı çıkabilirsiniz. Bu sonuca varmadan önce binlerce insan üzerinde araştırma yaptım. Tüm çalışma gruplarımda söylediğim şeyleri tekrarlayacağım: Ergenlik çağımızda en sevdiğimiz ebeveynimiz, en fazla çözümlenmesi gereken problem yaşadığımız kişidir. En sevdiğimiz ebeveynimize kin duyduğumuzu kabul etmek mutlaka çok zordur. Buna ilk tepki, genellikle inkardır. İnkarı, bizi gerçekle yüzleşmeye hazırlayan öfke takip eder-ve iyileşme süreci başlar.

Değişik yaralara bağlı olarak ortaya çıkan tutum ve davranışların tanımını olumsuz bulabilirsiniz. Yaralarınızdan

birini fark ettiğinizde, acı çekmekten kaçınmak için yarattığınız maskenin tanımına tepki gösterebilirsiniz. Bu direnç çok insani ve normaldir. Kendinize zaman verin. Maskeniz iş başındaysa, artık siz kendiniz değilsiniz demektir. Bu, çevrenizdekiler için de geçerlidir. Bir başkasının davranışları sizi rahatsız ettiğinde veya hayal kırıklığına uğrattığında, onun aslında acı çekmemek için maskesini takmış olduğunu düşünmek sizi rahatlatmaz mı? Bunu aklınızda tutarsanız daha hoşgörülü olmanız ve karşınızdakini seve-bilmeniz kolaylaşır. Kaba davranan bir ergen örneğini ele alalım. Eğer kırılganlığını ve korkusunu saklamak için böyle davrandığını bilirseniz, aslında kaba veya tehlikeli olmadığını bildiğinizden, onunla farklı bir ilişki kurabilirsiniz. Korkmak yerine daha sakin olabilir, kusurlarını görmek yerine olumlu niteliklerini görmeyi başarabilirsiniz.

Bizi çevreleyen insanlar ve olaylar doğuştan gelen yaralarımızı sürekli tazelese bile, kendimizi korumak için yarattığımız maskelerin kalıcı olmadığını bilmenin çok yüreklendirici olduğunu düşünüyorum. Son bölümde önerilen iyileştirme yöntemlerini hayata geçirebilirseniz, maskelerinizin giderek küçüldüğünü ve sonuç olarak tutumunuzun değiştiğini göreceksiniz. Fiziksel yapınız da değişebilir. Ancak bu değişiklerin görülebilir hale gelmesi yıllar sürebilir çünkü fiziksel yapıdaki değişimler, bedenin ele tutulur malzemesine bağlı olarak çok yavaş meydana gelir.

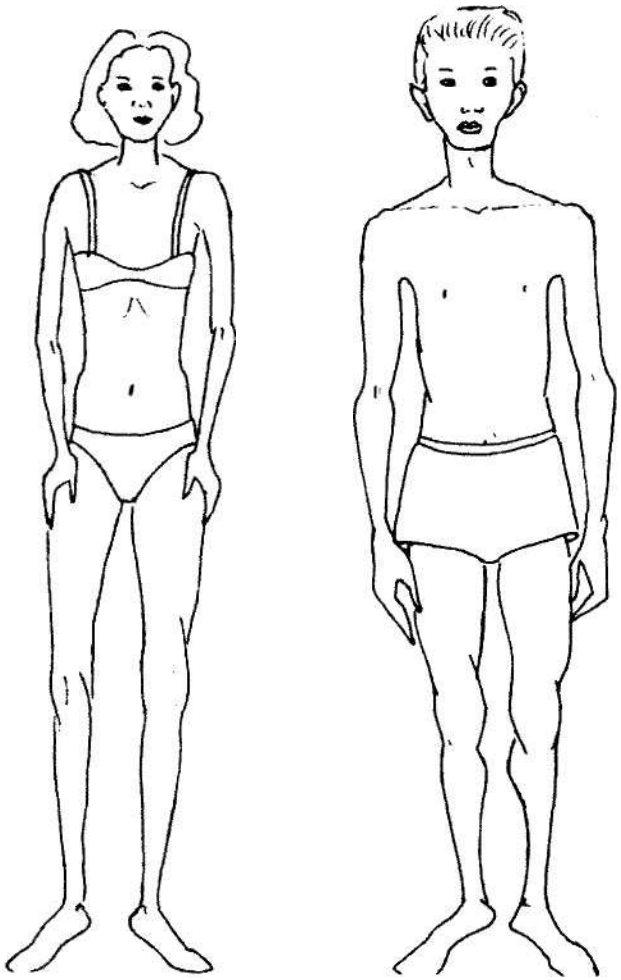
Anlaşılması güç yapılarımızın (duygusal ve zihinsel) değişmesi ise, bir kez sevgiyle karar verildiğinde, çok daha az zaman alır. Örneğin, başka bir ülkeye yolculuk yapmayı arzu etmek (duygusal) ve hayal etmek (zihinsel) çok kolaydır. Bu yolculuğa çıkmaya birkaç dakikada karar verilebilir. Halbuki her şeyi planlamak ve organize

etmek, yeterince

para biriktirmek, fiziksel dünyada yapılması gereken düzenlemeleri tamamlamak çok daha fazla zaman alır.

Fiziksel değişiminizi izlemenizin en iyi yollarından biri her yıl bir fotoğrafınızı çektirmenizdir. Bu fotoğraf vücudunuzun yakın plan bir çekimi olsun ki tüm detayları rahatlıkla görebilin. Bazı insanların diğerlerine göre daha hızlı değiştikleri doğrudur. Önemli olan içsel değişiminizin üzerinde çalışmaya devam etmenizdir. Çünkü sizi hayatta daha mutlu bir insan haline getirecek olan budur.

Önünüzdeki beş bölümü okurken elinize kalem kağıt alıp, size uygun gelen her şeyi yazmanızı ve sonra sizin tutumunuzu ve her şeyden önemlisi fiziksel görünümünüzü en iyi tanımlayan bölüm veya bölümleri yeniden okumanızı öneririm.



Reddedilme yarasından dolayı acı çeken bir insanın vücudu (İçe çekilme Maskesi)

Bölüm 2

Reddedilme

"Reddetmek" veya "Reddedilmek" sözcüklerine bir göz atalım. Sözlükte bir çok tanım bulabiliriz.

Dışlamak

Geri

çevirmek

Defetmek

Hoşgörüsüzlü

k

İnkar etmek Bir

yerden aytr(ıl)mak

Pek çok insan "reddedilmek" ve "terk edilmek" arasındaki farkı ayırt etmekte zorlanır. Birini terk etmek o kişiden, bir şey veya başka bir kişi için uzaklaşmaktır. Öte yandan reddetmek, birini iteleyip uzaklaştırmak, onu yanında ve hayatında istememektir. Reddettiğimizde "istemiyorum" ifadesini kullanırız, oysaki terk eden kişi "yapamıyorum" der.

Reddedilmek çok derin bir yaradır çünkü bu nedenle acı çeken kişi sadece tüm varlığının değil, var olma hakkının da reddedildiğini hisseder. Beş tip yaranın ilkidir. Yani, hayatın çok erken döneminde mevcuttur. Bu yarayı iyileştirmek için dünyaya yeniden gelen ruh, doğumundan hatta daha öncesinden itibaren *reddedilmeyi* deneyimleyecektir.

İstenmeyen ya da "kazara" denilen biçimde dünyaya gelen bebekleri ele alalım. Eğer bu bebeklerin ruhları daha önce *reddedilme* ile başa çıkamamış, diğer bir deyişle ona rağmen mutlu ve kendileri gibi olmayı başaramamışlarsa, hayatları boyunca kaçınılmaz olarak *reddedilmeyi* yaşayacaklardır. Buna en açık örnek, istenilen cinsiyette doğmayan bebeklerdir. Ailelerin elbette bebeklerini reddetmek için başka sebepleri olabilir, ancak burada önemli olan, yalnızca bu deneyimi yaşamak ihtiyacında olan ruhların, çocuklarını reddedecek anne, baba ya da ikisine doğru çekileceklerini anlamaktır.

Çoğunlukla aileler çocuklarını reddetme niyetiyle davranmasalar da, bu çocuğun hoş olmayan bir söz veya ana babanın kızgınlığı veya sabırsızlığı gibi, en küçük bir olayda kendini reddedilmiş hissetmesini engellemez. Yaranın, iyileşmediği için tekrar kanar hale gelmesi çok kolaydır. Reddedilmiş hisseden insanlar objektif olamazlar. Olayları yaralarının süzgecinden geçirerek değerlendirir, öyle olmasa bile kendilerini reddedilmiş hissederler.

Bebekler reddedildiklerini hissetmeleriyle birlikte, İÇE ÇEKİLME maskelerini de yaratmaya başlarlar. İnsanların ana rahmine döndükleri pek çok seansa katıldım ve *reddedilme* yarası taşıyanların ana rahminde pek küçük ve karanlıkta olduklarını, az yer kapladıklarını ifade ettiklerini gözlemleme şansım oldu. Bu benim için *içe çekilme* maskesinin doğumdan bile önce yaratılabileceğinin kanıtı oldu. Şu

andan itibaren kitabın sonuna kadar *reddedilme* yarasına sahip insanları tanımlamak için *içine çekilenler* ifadesini kullanacağım, *içe çekilme* maskesi, *reddedilmekten* dolayı çekilen acıdan kaçınmak için yaratılan yeni bir kişilik veya karakterdir.

Bu maskeyi taşıyanlar *içe çekilmiş* görünen fiziksel yapılarından ötürü diğerlerinden kolaylıkla ayırt edilebilirler. Sanki vücutlarının veya vücutlarının bir kısmının yok olmasını istermiş gibi görünürler. Vücutları genellikle ince ve büzülmüş gibidir. Bu da ortadan kaybolmalarını kolaylaştırır ya da en azından grup içinde az görünür veya görünmez olmalarını sağlar. Bunlar tıpkı *içine çekilenler* gibi fazla yer kaplamak istemeyen, hayatlarını fazla yer kaplamamaya çalışarak geçiren vücutlardır. Kemiklerinin üzerinde neredeyse hiç et olmadığı izlenimini edindiğimizde, bundan yaranın çok büyük olduğu sonucunu çıkartabiliriz.

İçine çekilenler varoluş nedenlerini sorgulayan ve bir bedende varolmuş gibi görünmeyen insanlardır. Bu da vücutlarının neden genellikle eksik veya parçalanmış göründüğünü açıklar. Sanki vücudun bir parçası eksik veya parçalar birbirleriyle uyumsuz gibidir. Örneğin vücudun veya yüzün sağ tarafı, sol tarafından çok farklı olabilir. Tüm bunlar kolaylıkla görülebilir. İki tarafın aynı olup olmadığını belirlemek için ölçmek zorunda kalmazsınız. (Vücudun herhangi iki tarafının birbirine eş olmasının çok nadir rastlanan bir durum olduğunu hatırlayın.)

Parçalanmış ya da eksik vücutlardan söz ederken, kalçalar, göğüsler veya çene gibi bölümlerin olmadığı izlenimini veren veya bilek kemiklerinin yokmuş gibi göründüğü vücutları kastediyorum. Sırt, göğüs, mide gibi bölgeleri içe kaçmış gibi görünen vücutlar da bu kategoriye girer.

Bir beden kendine dönmüş izlenimini verdiğinde, onun *büzülmüş* olduğunu söyleyebiliriz. Omuzlar ileri fırlamış ve kollar vücuda çok yakındır. Aynı zamanda vücudun büyümesi geri kalmış veya bir bölümü bodur kalmış izlenimini edinebiliriz. Bedenin bir bölümü kalanından daha az gelişmiş gibi gözükebilir veya tüm vücut büzüldüğünde çocuk vücudu içindeki bir yetişkine baktığımızı düşünebiliriz.

Sizde acıma duygusu uyandıran şekilsiz vücuda sahip birini gördüğünüzde, bu kişinin *reddedilmekten* ötürü acı çektiği sonucuna varabilirsiniz. Bunun da ötesinde ruh, doğmadan önce yarasını iyileştirmeye elverişli olan bu tip bir bedeni seçmiştir.

İçine çekilenlerin yüzü ve gözleri küçüktür. Gözleri anlamsız veya boş bakar gibidir çünkü bu yaraya sahip olanlar kolayca kendi dünyalarına çekilebilir veya akılları havada dolaşabilirler. Gözler daima korku doludur. Bir *içine çekilenin* yüzüne baktığımızda, eğer özellikle gözlerinin etrafında siyah halkalar varsa, bir maskeye bakıyormuşuz izlenimine kapılırız. O da kendisini sanki bir maskeden bakar gibi hissedebilir. Bazı *içine çekilenler,* bana bu duygunun bir gün boyunca sürebildiğini anlatırlarken, aynı durum diğerleri için sadece birkaç dakika sürer. Ne kadar uzun sürerse sürsün, bir şeyler olduğunda "orada olmayarak", acı çekmekten kaçınmanın bir yoludur bu.

Yukarıda belirtilen özelliklerin hepsine birden sahip olanlarda, örneğin sadece *içe çekilen* gözlere veya sadece *içe çekilen* bacaklara sahip olan kişilerden daha derin bir yara vardır. Bir kişi *içine çekilenlere* has fiziksel özelliklerden %50'sine sahipse, bu kişinin zamanının %50'sinde *içe çekilme* maskesi taktığı sonucuna varabiliriz. Bir an için, geniş bir vücuda sahip, ama *içe çekilenler* gibi küçük yüz ve gözleri

olan veya yine bedeni geniş ama incecik bilekleri olan birini gözümüzün önüne getirelim. Sadece bedenin bir kısmında *içine çekilenlere* has özellikler görülmesi, reddedilme yarasının çok derin olmadığını gösterir.

Bir maske takmanın anlamı, artık kendimiz olmamaktır. Bizi koruduğuna inandığımız, gençken benimsenmiş değişik tutumlar sergileriz. Kendini reddedilmiş hisseden birinin içgüdüsel tepkisi içe çekilmektir. Reddedildiklerini hissettiklerinde, *içe çekilme* maskesi takan çocuklar, çoğunlukla hayal dünyasında yaşayan çocuklardır. Bu nedenle genellikle iyi ve sessizdirler, sorun yaratmaz, gürültü yapmazlar.

İçe çekilen çocuklar hayal dünyalarında yalnız yaşarlar ve hayali şatolar kurarlar. Hatta ailelerine hastanede yanlış bebek verildiğine, onların gerçek ana babaları olmadığına inanmayı bile başarırlar. Bu çocukların güçlü okula gitme arzuları, evden uzaklaşma bahaneleridir. Oysa okula gittiklerinde, akılları hâlâ havadadır. Özellikle reddedilmiş hissederler veya kendilerini reddederlerse, yine iç dünyalarına çekilirler. Bir zamanlar bir kadın bana okulda kendisini "turist" gibi hissettiğinden söz etmişti. Kendileri varolmaya hakları olduğuna fazla inanmasalar bile, bu çocuklar bizden varlıklarını fark etmemizi isterler.

Ailesi misafir ağırlarken mobilyaların arkasına saklanan küçük bir kız hatırlıyorum. Ailesi ortadan kaybolduğunu fark ettiğinde, onu aramaya başlar ama küçük kız onların giderek daha çok endişelendiklerini bildiği halde saklandığı yerden çıkmaz. Kendi kendine şöyle der: *"Beni bulmalarım istiyorum. Var olduğumu fark etmelerini istiyorum."* Küçük kız için varolma hakkına sahip olduğunu anlamak çok güçtür. Bu nedenle, kendini var olduğunu kanıtlayacak durumlar yaratmak zorunda

hisseder.

Bu çocukların bedenleri genellikle normalden küçük olduğundan, çoğunlukla oyuncak bebeklere benzerler. Çok kırılgan görünürler. Bu nedenle anneleri onlara aşırı korumacı davranır. Daima şunu veya bunu yapmak için pek küçük oldukları söylenir. Bu tip çocuklar söylenenlere o kadar inanırlar ki, vücutları küçük kalır. Onlar için sevilmek "boğulmak"la eş değerdir. Sonraki hayatlarında biri tarafından sevildiklerinde, boğulmaktan korktukları için, reddetme veya içe çekilme şeklinde tepki verirler. Aşırı korunmuş çocuklar kendilerini reddedilmiş hissederler çünkü oldukları gibi kabul edilmemişlerdir. Yapı olarak çok küçük olduklarından, diğerleri hep onların yerine düşünmüş ve onların yerine hareket etmiştir. Böylece çocuk sevildiğini hissedecek yerde yeteneklerinin reddedildiğini hissetmiştir.

İçe çekilenler, kolayca içlerine çekilmelerini engelleyebileceği için, maddi şeylere bağlanmayı istemezler. Sanki, maddi olan her şeyi küçük görüyor gibidirler. Bu gezegende ne yaptıklarını merak ederler ve burada mutlu olacaklarına inanmakta güçlük çekerler. Maneviyatla bağlantılı her şey ilgilerini çeker. Gereksiz gördüklerinden, kendi zevkleri için maddi imkanlardan faydalanmazlar. Bir keresinde genç bir kadın bana alışveriş etmekten hoşlanmadığını söylemişti. Sadece yaşamsal ihtiyaçları için alışveriş ederler. *İçine çekilenler* paranın gerekli olduğunu kabul ederler, ama para onları mutlu etmez.

Kendilerini maddiyattan soyutlamaları seks hayatlarında zorluklar yaratır. Seksin ruhsal yaşamlarının yolunu kestiğine inanmaya başlarlar. Geri çekilmiş bir çok kadın bana, özellikle de anne olduktan sonra, seksin ruhsallığa uygun olmadığını düşündüğünü söyledi. Bir çoğu hamilelikleri boyunca kendilerine el sürmeyecek partnerler bul-

muşlardı. *İçine çekilenler her* normal insan gibi sekse ihtiyaç-l.111 olduğuna inanmakta güçlük çekerler. Kendilerini seksüel olarak reddeden eşleri çekerler veya kendilerini seksim bütünüyle soyutlarlar.

Reddedilme yarası özellikle aynı cinsten ana baba ile deneyimlenir. Eğer yukarıdaki tanımlarda kendinizi buluyorsanız bu, *reddedilmeyi* sizinle hemcins olan ebeveyninizle yaşamış olduğunuzu gösterir. Bu ebeveyn bu yarayı size yaşatan ilk kişidir. Bu nedenle, ona kin beslemeniz, kabul etmemeniz ve hatta ondan nefret etmeniz son derece normal ve insanidir.

Hemcinsimiz olan ebeveynimiz bize nasıl seveceğimizi, kendimizi nasıl seveceğimizi ve sevgimizi nasıl vereceğimizi öğretir. Karşı cinsten ebeveynimiz ise nasıl sevileceğimizi ve sevgiyi nasıl kabul edeceğimizi öğretir.

Hemcinsimiz olan ebeveynimizi kabul etmediğimizde, onu kendimize model almamaya karar vermemiz de normaldir. Eğer *reddedilme* acısı yaşıyorsanız, ana ya da babayı kabul etmemeniz, onunla aynı cinsiyeti paylaştığınızdan, kendinizi kabul edip sevmekte yaşadığınız güçlükleri açıklar.

İçe çekilenler ümitsiz ve değersiz olduklarına inanırlar. Bu nedenle mükemmel olmak için mümkün olan her şeyi yaparlar. Böylece hem kendi gözlerinde hem de başkalarının gözünde belirli bir değer sahibi olurlar. Kendilerinden veya başkalarından söz ederlerken "Umutsuz" kelimesini sıklıkla kullanırlar. Örneğin, şöyle derler:

"Patronum umutsuz vaka olduğumu söyledi,
ben de işten ayrıldım."

"Annem ev işinde umutsuz."

"Babamın annemden hiç umudu yoktu,
tıpkı kocamın benden umudu olmaması gibi.
Onu terk ettiği için annemi suçlamıyorum."

Çalışma gruplarımdan birinde, içe çekilmiş bir adam babasının gözünde daima umutsuz vaka olduğunu, hiçbir konuda iyi olamadığını söylemişti. Şöyle demişti: *"Benimle konuştuğunda eziliyorum, boğuluyorum. Önünde paramparça olmadan önce, koşup kaçmak istiyorum. Onunla sadece aynı odada olmak bile beni bunaltıyor.* " içe çekilmiş bir kadın, annesi ona çekip gitmesini ve bir daha asla geri gelmemesini söylediğinde 16 yaşında olduğunu anlatmıştı. Hatta annesi, ölse bile umurunda olmayacağını söylemiş. Kadın o anda annesinin "değersiz" olduğuna karar vermiş. Ondan kaçmak için, o günden itibaren kendisini annesinden tamamen soyutlamış.

'Reddedilmiş' çocuğun uzaklaşmasına genelde hemcins olan ebeveynin sebep olduğunu görmek çok ilginç.

Akla gelen diğer bir örnek evden ayrılmak isteyen çocuğa, ailesinin söylediklerdir: *"iyi fikir, git. Sırtımızdan bir yük eksilir.'"* Çocuk kendini her zamankinden daha da fazla reddedilmiş ve gücenmiş hisseder. Bu duruma, genellikle ana-babanın da reddedilme nedeniyle acı çektiği aile ortamlarında rastlanır. Kaçışı desteklerler çünkü bilinçsizce de olsa, bu duruma aşinadırlar.

İçe çekilenler "yok" lafını da sık sık kullanırlar. Örneğin, *"Seks hayatınız nasıl?"yâ* da *"Şu kişiyle ilişkiniz nasıl?"* diye sorulduğunda "yok" diye cevap verirler. Halbuki bir çok insan sadece işlerin yolunda gitmediğini söyler.

"Yok olma" sözcüğünü de kullanırlar. Örneğin, *"Babam annemi hep fahişe olarak görürdü...ben de yok olmak isterdim.* " Veya *"Ailemin yok olmasını istiyorum*" gibi şeyler söylerler.

içine çekilenler yalnızlığa ihtiyaç duyarlar çünkü çok dikkat çektiklerinde ne yapacaklarını bilemezler. Varlıkları kendilerine fazla geliyor gibidir. Aileleriyle veya başka bir grupla birlikte olduklarında geri planda kalırlar. Karar verme hakları olmadığı için sevimsiz durumlara katlanmak zorunda olduklarına inanırlar. Başka ne yapabileceklerini bilemezler. Ödevlerini yapmak için annesinden yardım isleyen ve *"işim başımdan aşkın, görmüyor musun? Git babana sot, nasılsa yapacak başka işi yok"* cevabını alan küçük kız örneğini ele alalım. Kendini reddedilmiş hissederek ilk tepkisi kendi kendine 'Yeterince sevilmiyorum, onun için annem bana yardım etmek istemiyor "demek olur ve kendine yalnız kalacağı bir yer bulur.

İçine çekilenlerin genellikle okulda veya işyerinde pek az arkadaşları olur. Yalnız insanlar oldukları düşünülür ve genellikle yalnız bırakılırlar. Kendilerini soyutladıkça, adeta daha da görünmez hale gelirler. Kısır bir döngüye girerler. Kendilerini reddedilmiş hissettiklerinde acı çekmemek için, *içe çekilme* maskelerini takarak o kadar görünmez olurlar ki, diğerleri onları göremez. Giderek daha da yalnız bırakıldıklarını gördüklerinde, reddedildikleri doğrulanmış olur.

Her atölye çalışmamın sonunda, katılımcılar çalışmanın kendilerine ne kadar yararı dokunduğuna dair paylaşımlarda bulunurlar ve ben pek çok kez bu paylaşımlar sırasında iki günlük çalışma boyunca hiç fark etmediğim birilerinin varlığını görerek hayrete düşerim! Tepkim *"Pekiyi bu insan bu kadar süre boyunca neredeydi?"* demek olur. Kısa bir süre sonra bu insanların *içe çekilme* yapısında olduk-

larını anlarım. En arkada sakin sakin oturup, hiç soru sormayıp çalışma boyunca görünmez olmayı başarıyorlar. Çoğunlukla geri planda kalan bu insanlara söz hakkı verdiğimde, aldığım yanıtlar hiç değişmez: *"Söylenecek ilginç bir sözüm yoktu. Onun için konuşmadım. "*

İçine çekilenlerin genellikle çok az konuştukları doğrudur. Eğer çok konuşurlarsa bu, nitelikleriyle gösteriş yapma çabasıdır. Başkaları da onarı kendini beğenmiş olarak yargılayabilir.

içine çekilenlerin çoğunun cilt sorunları vardır, bu nedenle dokunulamaz olurlar. Deri temas organı olduğundan, görünümü insanları çeker veya iter. Cilt rahatsızlıkları, özellikle sorun taşıyan bölgelerde, dokunulmayacağımızdan emin olmayı sağlamanın bilinçsiz bir yoludur. *İçine çekilenler* bana sıklıkla şöyle söylerler: *"Dokunulduğumda kozamdan çıkmaya zorlandığımı hissediyorum. " Reddedilme* yarasından dolayı acı çekenler, eğer kendi dünyalarında yaşarlarsa, reddetmeyecekleri ve reddedilmeyecekleri için artık acı çekmeyeceklerine inandıkları için, grup içinde katılımcı olmak istemez, geri planda kalmayı tercih ederler. Kozalarının içine gömülürler.

Bu nedenle çoğunlukla bedenleri kendilerine ait değilmiş gibi dururlar. Ne yazık ki çoğu zaman bunun farkında değillerdir. Bu durumun normal olduğuna ve diğerlerinin de hep kendilerine benzer şekilde "rüyadaymış" gibi dolaştıklarına inanırlar. Kafaları çoğunlukla dağınıktır ve sık sık *"Kendimi toparlamam lazım'* dediklerini duyarız. Özellikle bedenleri birbirine uyumsuz parçalardan oluşmuş gibi duranlar, kendilerini parçalara ayrılmış hissederler. *İçine çekilenlerin* şöyle dediklerine de şahit oldum: *"Kendimi diğer insanlardan kopuk hissediyorum. Sanki orada değilmişim gibi.*" Hatta bazılarının, sanki göğüs çevrelerini sıkan bir tel var-

iniş gibi, vücutlarının alt ve üst kısımlarını birbirinden ayrı hissettiklerini söylediklerini duydum. Bedeni iki ayrı parçaymış gibi hisseden bir kadın tanıdım. Vücudunu birbirinden ayırdığını düşündüğü tel hemen göğüslerinin altındaydı. 'Gitmesine izin verme' tekniğini öğrettiğim atölye çalışmalarımdan birinde, vücudunun tekrar bir araya geldiğini hissetti ve bu yeni his karşısında çok şaşırdı. Çocukluğundan beri kendisini vücudunda hissedemediğini anlattı. Hiçbir zaman "ayaklarını yere basmanın" ne demek olduğunu anlayamamıştı.

Çalışma gruplarında, *içine çekilen* kadınların sandalyede onu m ken bacaklarını çaprazlayıp altlarına aldıklarını da I.ıık etlini. Aslında yere oturmayı tercih edebilirlerdi. Ayakl.ıını sıkıca yere basmamak kolayca kaçabilecekleri anlamına gelir. Atölye çalışmasına katılmak için ödedikleri para, kısmen orada olmak istemelerine yol açar ama yine de çalışmanın bir parçası haline gelmekte zorluk çekerler. Bu gibi durumlara rastladığımda, onlara ya kendi dünyalarına çekilip olanı biteni kaçırma ya da kalıp olaya katılma seçenekleri olduğunu söylüyorum.

Daha önce söylediğimiz gibi, *içine çekilenler* hemcinsleri olan ebeveynleri tarafından asla kabul edilmediklerine veya istenmediklerine inanırlar. Bu, her zaman söz konusu ebeveynin onları reddettiği anlamına gelmez. Onların hissi budur. Eğer aynı ruh, iyileşmesi gereken *"küçük düşme"* yarasıyla dünyaya geri gelmiş olsaydı, aynı ana veya baba tarafından bu kez de aşağılandığını hissedecekti. Öte yandan, bir *içine çekilenin* kendisiyle aynı yaraya sahip olmayan birine -örneğin ablasına veya ağabeyine-göre daha fazla reddedilebileceği ortamları çektiği bir gerçektir.

Reddedilmekten dolayı acı çekenler, hemcinsleri olan ebeveynlerinden veya gene hemcinsleri olan başkalarından

sürekli sevgi isterler. O ebeveynin sevgisini kazanmayı başarmadan kendilerini asla tam hissetmezler. Bu ana veya baba tarafından yapılan herhangi bir eleştiriye çok hassastırlar ve kendilerini kolaylıkla reddedilmiş hissederler. Acıları çok büyük olduğu için kin besler, hatta nefret ederler. Nefret edebilmek için sevginin çok güçlü olması gerektiğini unutmayın. Sadece büyük sevgiler karşılık göremeyince nefrete dönüşür. Beş yara içinde, *reddedilme* yarası o kadar derindir ki, beş karakter tipinden en fazla nefrete eğilimli olanlar *içe çekilenlerdir.* Kolaylıkla büyük sevgilerden büyük nefretlere geçebilirler. Bu da iç acılarının ne kadar derin olduğunu gösterir.

İçine çekilenler karşı cinsten ebeveynlerini reddedeceklerinden endişe duyarlar. O nedenle ona karşı kullandıkları sözlere dikkat eder, hareketlerini kısıtlarlar. Yani yaralan nedeniyle kendileri gibi davranamazlar. Bu ebeveyni reddetmemek için ellerinden geleni yaparlar çünkü herhangi birini reddetmiş olmakla suçlanmak istemezler. Aynı zamanda *kendilerini* reddedilmiş hissetmemek için de, hemcinsleri olan ebeveynin elinden geleni yapmasını isterler. Bir kez daha, bunun ebeveynleriyle hiçbir ilgisinin olmadığını, kendilerini reddedilmiş hissetmelerine iyileşmemiş yaralarının neden olduğunu göremezler. Ana-baba veya bir başkası tarafından reddedildiklerini hissederlerse, bunun kendi hataları olduğunu düşünüp kendilerini de reddederler.

Eğer siz de *reddedilme* yarasına sahip olup acı çektiğinizi düşünüyorsanız, anne ya da babanız sizi gerçekten reddediyor olsa bile.onu veya bu durumu iyileşmeyen yaranızdan dolayı kendinize çektiğinizi bilmeniz önemlidir. Eğer başınıza gelen her şeyin başkalarının suçu olduğuna inanmaya devam ederseniz, bu yara asla iyileşmez. Ana-babanıza tep-

kinizin sonuçları, hemcinsiniz tarafından reddedildiğinizi daha kolay hissetmek ve karşı cinsi reddetmekten daha fazla korkar hale gelmek olur. Eğer birini reddedeceğinizden sürekli korkmaya devam ederseniz, sonunda büyük bir olasılıkla bunu yaparsınız. Bir korkuyu ne kadar beslersek, başa gelme olasılığının o kadar artacağını unutmayın.

Reddedilme yaramız ne kadar derinse,
reddedileceğimiz veya bir başkasını reddedeceğimiz ortamları
o kadar fazla çekeriz.

İçiır çekilenler kendilerini reddettikçe, reddedilmekten daha çok korkarlar. Sürekli kendilerini aşağılarlar. Sürekli daha iyi olanlarla kendilerini kıyaslayıp sonunda onlar kadar iyi olmadıklarına inanırlar. Bazı alanlarda başkalarından daha iyi olabileceklerini göremezler. Birinin kendilerini arkadaş veya eş olarak isteyebileceğine veya insanların onları gerçekten sevebileceğine inanmakta güçlük çekerler. Bir anne bana, çocukları onu çok sevdiklerini söylediklerinde, nedenini asla anlayamadığını söylemişti.

İçe çekilenler çelişki içinde yaşarlar. Seçildiklerinde buna inanamaz, kendilerini reddeder ve hatta bazen durumu sabote ederler. Seçilmediklerinde, reddedilmiş hissederler. Büyük bir aileden gelen birisi, bana babasının onu hiçbir zaman hiçbir şey için seçmediğini söylemişti. Onun bundan çıkardığı sonuç, diğerlerinin her zaman kendisinden daha iyi olduğuydu. Seçilmiş olsa da fazla bir şey fark etmez. Bu bir kısır döngüdür.

İçine çekilenler yaptıklarının veya söylediklerinin değersiz olduğunu düşünürler. Çok dikkat çektiklerinde, fazla yer kapladıkları korkusuna kapılırlar. Çok yer kapladıklarında, diğerlerini rahatsız ettiklerini düşünürler. Onların gö-

zünde rahatsızlık vermek, rahatsız ettiklerine inandıkları kişi veya kişiler tarafından reddedilmektir. Yaraları iyileşme-diği müddetçe geri planda kalmaya devam ederler.

İçine çekilen birinin sözü kesilirse, ilk tepkisi önemli olmadığını düşünmek olur ve genellikle konuşmaktan vazgeçer. Oysa *reddedilme* yarası olmayanlar önemli olmadıklarını düşünmezler; belki söylediklerinin önemli olmayabileceğini düşünebilirler. *İçine çekilenler* fikirlerini söylemekte de zorlanırlar. Çünkü muhataplarının karşı gelinmiş hissederek kendilerini reddedeceğini düşünürler.

Bir şey sormaları gereken kimse meşgulse, rahatsız etmemeyi tercih ederler. Ne istediklerini bilirler ancak bunun başkalarını rahatsız etmeye değecek kadar önemli olmadığını düşünerek, sormaya cesaret edemezler.

Bana ergenlik çağında, anlaşılmamak korkusuyla annesiyle sırlarını paylaşmaktan vazgeçtiğini anlatan pek çok kadın vardır. Onlara göre, anlayış sevgiye eşittir. Oysa, anlaşılmanın sevilmekle hiçbir ilgisi yoktur. Sevmek, birisini anlamasak bile, kabul etmektir. Sırf bu inanç nedeniyle *içine çekilenler* kaçamak konuşurlar. Üzerinde konuşulan konudan sakınmaya çalışır, başka konularda konuşmaktan korkarlar. Özellikle başka kadınlarla konuşurken böyle davranırlar. Eğer *içine çekilen* erkekse, aynı şeyi babasıyla ve başka erkeklerle yaşayacağını unutmayalım.

İçine çekilenlerin diğer bir özelliği yaptıkları her şeyde mükemmellik aramalarıdır. Çünkü bir hata yaparlarsa yargılanacaklarına inanırlar. Onlar için yargılanmak reddedilmeye, bir kenara atılmaya eşdeğerdir. Eğer varlıklarının kusursuzluğuna inanmıyorlarsa, bunu yaptıklarında mükemmele ulaşmakla kamufle etmeye çalışırlar. Ne yazık ki "olmayı" "yapmakla" karıştırırlar. Kusursuzluk ihtiyaçları

(akıntı haline bile gelebilir. 'Yaptıkları" her şeyin mükemmel olmasını o kadar çok isterler ki, işleri olması gerekenden uzun sürer. Bu da tabii ki reddedilecekleri başka ortamları çeker.

İçine çekilenlerin en büyük korkusu paniktir. Belirli bir durumda paniğe kapılacaklarını hissettiklerinde içgüdüsel tepkileri kaçmak, saklanmak veya gerilemek olur. Ortadan kaybolmayı tercih ederler çünkü paniğe kapıldıklarında tüm gözler üzerlerindeyken donup kalacaklarını bilirler. Eğer kaçarlarsa bir felaketten kaçınmış olacaklarına inanırlar. Panikleriyle başa çıkamayacaklarına adamakıllı ikna olmuşlardır. *İçine çekilenlerde* ortadan kaybolma isteği doğuş-tandır. Ana rahmine dönüş çalışmalarında, ana rahmindeyken bile saklanmaya çalıştıklarını söylediklerine şahit oldum. Gördüğünüz gibi bu durum çok erken başlıyor.

Hayatımıza bizi korkutan durum ve insanları çektiğimize göre, *içe çekilenler* de hayatlarına sürekli onları paniğe sürükleyecek insan ve durumları çekerler. Korkuları durumu daha da dramatik kılar. Buna rağmen, *içe çekilişlerini,* kaçışlarını haklı gösterecek bütün yolları denerler.

İçine çekilenler ana babaları veya hemcinsleri olan kimselerle (özellikle de eğer bu insanlar onlara o ebeveyni hatırlatıyorlarsa) birlikteyken daha kolay paniğe kapılır ya da donup kalırlar. Karşı cinsten ebeveynleriyle veya diğerleriyle aynı tür korku yaşamazlar. Onlarla daha kolay yüz yüze gelebilirler. Aynı zamanda *içine çekilenlerin* panik sözcüğünü çok sık kullandıklarına da dikkat ettim. Örneğin, *"Sigarayı bırakma fikrinden paniğe kapılıyorum. "* derler.

Oysa reddedilme yarasıyla acı çekmeyen bir başkası sadece sigarayı bırakmanın çok zor olduğunu söyler.

Ayrıca, paniğe kapılma korkusu bazı durumlarda *içine çekilenlerin* hafızalarını kaybetmelerine sebep olur. Sonuçta korku sorunu olmasına rağmen, onlar bunun bir hafıza sorunu olduğuna inanırlar. *Atölye Çalışması Yöneticisi/Eğitmeni Olma* kursları sırasında, *içine çekilme* özellikleri taşıyan insanların topluluk önünde konuşma yapmak üzere iken, korkularının doruğa ulaştığını ve son dakikada, çok iyi hazırlanmış olup konuyu çok iyi bilseler bile, bildikleri her şeyi unuttuklarına şahit oldum. Hatta bazen hepimizin önünde bedenlerini terk ettiklerini ve bir rüyadaymışçasına ortada donup kaldıklarını gördüm. Ne mutlu ki, bu sorun, *içe çekilenlerin* yaralan iyileştikçe yok oluyor.

Yaralarımızın yeme şekillerimizi bile etkileyebildiğini gözlemlemek çok ilginç. İnsan, fiziksel yapısını tıpkı duygusal ve zihinsel yapısını beslediği şekilde besler. *İçine çekilenler* küçük porsiyonları tercih ederler ve korktuklarında veya duygusal bir süreç yaşadıklarında tüm iştahları kaçar. Diğer tiplere oranla, anoreksik olanlar bu grupta fazladır. Ano-reksikler yemek yemeyi tamamen bırakırlar çünkü aslında zayıf olmalarına rağmen çok şişman olduklarına inanırlar. Bu onların ortadan kaybolma şeklidir. Oburca yedikleri durumlar ise, yemek yoluyla kaçmaya çalıştıklarını gösterir. Buna rağmen *içine çekilenlerin* kaçış aracı olarak yemek yemeleri pek nadirdir. Daha çok, alkol veya uyuşturucuyu seçerler.

Çok korktuklarında, *içine çekilenler* şekere ihtiyaç duyarlar. Korku bütün enerjimizi silip süpürdüğünden, çoğunlukla şeker yiyerek enerji toplayacağımızı düşünürüz. Ne yazık ki ekstra şeker bir anlık enerji verir ve sonrasında şeker ihtiyacı artarak tekrar baş gösterir.

Egomuz yaralarımızı görmemizi engellemek için mümkün olan her şeyi yapar. Neden? Çünkü ona bilinçsizce

bunu yapma hakkını veririz. Kaçındığımız yaraların verdiği acıları bir kez daha yaşamaktan çok korkarız.

Yaralarımız bizi kendimiz olmaktan alıkoyar. Bu durum hastalıklara yol açabilecek bir engel yaratır. Her yara içsel lutumlarımıza bağlı olarak belirli şikayet ve hastalıkları çeker.

İçine çekilenlere mahsus şikayet ve hastalıklardan bazıları:

- Sıklıkla DİYARE olurlar, çünkü tıpkı kendilerini veya hoşlarına giden bir durumu bir kenara attıkları gibi, vücutları henüz içindeki besin değeri yüksek öğeleri ememeden, yediklerini dışarı atarlar.
- ARİTMİ, yani kalp atışlarında düzensizlik çekerler. Kalpleri hızla atmaya başladığı zaman, göğüslerin den fırlayıp çıkmak istiyormuş gibi hissederler. Bu da zor bir durumdan kaçınmanın diğer bir yoludur.
- Daha önce, *reddedilme* yarasının gerçekten çok acı verdiğini ve bu nedenle *içine çekilenlere* göre, küçük ken kendilerine acı çektirmekle suçladıkları hem cins ebeveynlerinden nefret etmelerinin kesinlikle normal olduğunu belirtmiştim. Bu ebeveynlerine nefret besledikleri için kendilerini affetmekte zorla nırlar ve kinlerini ve/veya hâlâ kin beslediklerini görmez-den gelirler. Eğer kendilerine bu ebeveynle rinden nefret etme izni vermezlerse, KANSER olabi lirler ki bu hastalık yalnızlık içinde acı çekmenin se bep olduğu nefret veya gücenmeyle bağlantılıdır. Bu insanlar eğer o ebeveynden nefret ettiklerini kabul edebilirlerse kanser olmazlar. Ona karşı şiddet içe ren düşünceler besliyorlarsa, şiddetli bir hastalığa yakalanabilirler ama bu kanser değildir. Kanser çok acı çeken ve kendilerini suçlayan insanlarda ortaya

çıkar. Ebeveynlerine gücendiklerini görmek istemezler, çünkü bunu kabul etmeleri, hain ve kalpsiz olduklarını kabul etmekle aynı anlamdadır. Ve bu aynı zamanda, aslında onlar ana-babayı reddetmekle suçlarken, kendilerinin ana babayı reddettiklerini kabullendikleri anlamına gelir. *İçine çekilenler* kendilerine çocuk olma fırsatı vermezler. Kendilerini çabucak olgunlaşmaya zorlarlar, çünkü ancak bu şekilde *reddedilmek* karşısında daha az incinebilir hale geleceklerine inanırlar. Bu nedenle vücutları veya vücutlarının bir kısmı bir çocuğunkini andırır. Kanser içlerindeki çocuğun acı çekmesine izin vermediklerini gösterir. Acı çekmelerine sebep olduğunu düşündükleri ebeveynlerine gücenmelerinin normal olduğunu kabul edemezler.

Özellikle paniğe kapıldıklarında, *içe çekilenleri* etkileyen diğer hastalık ve şikayetlerin yanında SOLUNUM SORUNLARI da yer alabilir.

Bazı yiyecek ve maddelere bağlı olarak, *reddedilmişlik-lerini* yansıtan ALLERJİLERE yakalanabilirler.

Bir kişiyi veya bir durumu *reddettiklerini* göstermek için henüz yedikleri her şeyi KUSABİLİRLER. Gençlerin şöyle dediklerini duymuştum: *"Annemi (veya babamı) kusabilirim. "* *İçine çekilenler* bir durum veya bir kişi karşısında kusma arzularını *"Beni hasta ediyorsun"* veya *"bu beni hasta ediyor"* diyerek ifade ederler. Bu onların birini veya bir şeyi reddetme arzularını ifade ediş yoludur.

İçe çekilenler için bayılmak veya KENDİNDEN GEÇMEK bir insandan veya bir durumdan kaçınmanın diğer bir yoludur.

- Daha ciddi durumlarda, kaçış yolu olarak KOMAha lini kullanırlar.
- AGORAFOBİSİ olanlar bu davranış bozukluğunu, kendilerini paniğe sürükleyen bazı durum veya insanlardan kaçmak için kullanırlar. (Bu davranış bozukluğunun tanımı için sayfa 64'e bakınız.)
- *İçine çekilenler* eğer çok fazla şeker kullanırlarsa, HİPOGLİSEMİ veya DİYABET gibi pankreas hastalıklarını davet ederler.
- Algıladıkları *reddedilme* nedeniyle acı çekip, ana veya babadan çok nefret eder ve duygusal ve zihinsel sağlık sınırlarını zorlar hale gelirlerse DEPRESSİF veya MANİK DEPRESSİF olabilirler. İntiharı düşünüyorlarsa, bundan söz etmezler. Eğer kendilerini öldürmeye karar verirlerse, bunu başarmak için ne mümkünse yaparlar. İntihardan fazla söz edenler ve girişimde bulunup da başarısız olanlar çoğunlukla *terk edilme* acısı çekenlerdir. Gelecek bölümde bundan söz edeceğim.
- *İçe çekilenler* çocukluklarında kendilerini "birisi" olarak algılama güçlüğü çektikleri için, çoğunlukla başka biri olmaya çalışırlar: Kendilerini hayran oldukları bir başkasının kişiliğinde kaybederler- Madonna olmak isteyen genç kız örneği gibi. Bu durum, genç kız bir gün bir başkası olmaya karar verene kadar sürer. Bu aşırı davranışın tehlikesi daha sonra PSİKOZA dönüşebilecek olmasıdır.

Diğer yaralarla savaşanlarda da yukarıda söz edilen hastalık ve şikayetler oluşabilir, fakat bu rahatsızlıklara daha çok *reddedilme* yarasına sahip olanlarda rastlandığı görülmüştür.

Eğer *reddedilme* yaranız olduğunu fark ettiyseniz, hemcinsiniz olan ebeveyninizin de kendi hemcinsi olan ebeveyni tarafından reddedilmiş olması olasılığı yüksektir. Bunun da ötesinde, ebeveyninizin kendisini *sizin* tarafınızdan reddedilmiş hissediyor olması büyük olasılıktır. Her iki taraf da bunun bilincinde olmasa bile, bu gözlem binlerce *içine çekilen* için doğrudur.

Kendimize veya başkalarına yaptıklarımızdan dolayı kendimizi affedebilmekte gösterdiğimiz yeteneksizliğin, yaraların temel nedeni olduğunu hatırlamak zorundasınız. Kendimizi affetmemiz güçtür çünkü çoğu zaman kendimizi suçladığımızın farkında olmayız. *Reddedilme* yarası ne kadar büyükse, kendinizi, diğer insanları veya durumları daha fazla reddedersiniz.

Kendi yaptığımız, ama görmek istemediğimiz her şey için başkalarım suçlarız.

İşte bu nedenle, başkalarına veya kendimize ne yaptığımızı bize gösteren insanları çekeriz.

Kendimizi veya başkalarını reddettiğimizi fark etmenin diğer bir yolu utanmaktır. Kendimizi veya davranışımızı her gizlemeye çalıştığımızda, bunun nedeni utançtır. Onlar gibi davrandığımızı keşfetmelerini gerçekten istemeyiz.

Unutmayın, bütün bunlar yalnızca reddedilme acısı çektiğimiz, ve yaramızın derinliğinden böylelikle kaçınacağımıza inanarak içe çekilme maskesi takmaya karar verdiğimizde geçerlidir.

Bu maske bazen haftada sadece birkaç dakika, bazen de sürekli takılır.

İçine çekilenleri belirleyen davranış biçimini, bir kez daha *reddedilme* yarasını deneyimlemek korkusu belirler. Yazdık-

kırımın hepsinde olmasa bile, bazılarında kendinizi bulmanız olasıdır. Zaten bir insanın söz edilen tutum ve davranışların hepsine birden sahip olması neredeyse imkansızdır. Her yaranın kendine has içsel tutum ve davranış ı.uzları vardır. Her yaraya bağlı düşünce, duygu, konuşma ve eylem, hayatta olan bitene tepkiyi gösterir. Tepkili insanlar merkezlerinde ve yüreklerinin içinde değildirler ve mutlu olamazlar. İşte bu nedenle ne zaman olduğumuz gibi davrandığımızın, ne zaman tepki gösterdiğimizin farkında olmamız çok yararlıdır. Farkı fark ettiğimizde korku-kınmızın idaresi altında olmak yerine, kendi hayatlarımızın elemlileri oluruz.

Bu bölümün amacı, *reddedilme* yarası ile tanışmanıza yardımcı olmak. Eğer *içe çekilme* maskesinin tanımında kendinizi görür gibi olduysanız, son bölüm bu yarayı iyileştire-bilmeniz, dünyanın *reddedilme* ile dolu olduğuna inanmadan, yeniden kendiniz olarak yaşayabilmeniz için tüm bilgileri içeriyor. Eğer bu tanım içinde kendinize ait bir şeyler bulamadıysanız, bu seçeneği elemeden önce sizi çok iyi tanıyan birine danışmanızı öneririm. Daha önce de belirttiğim gibi nispeten küçük bir *reddedilme* yarasına sahip olmak da mümkündür. Durum buysa, sadece birkaç özellik taşıyor olabilirsiniz. Önce fiziksel özellikleri gözden geçirmenin önemli olduğunu unutmayın zira beden asla yalan söylemez; bizler kendimizi kandırsak bile.

Çevrenizde bu yaradan mustarip olduğunu gördükleriniz varsa, onları değiştirmeye çalışmamalısınız. Biraz şefkat ve anlayış geliştirerek, tepkisel davranışlarını anlamak için, burada öğrendiklerinizi kullanmaya çalışın. İçeriğini kendi sözlerinizle onlara aktarmak yerine, ilgi duyuyorlarsa, kitabı kendilerinin okuması daha iyi olacaktır.

REDDEDİLME yarasının özellikleri

Yaranın uyanışı: Ana rahmine düşüşten bir yaşına kadar. Varolmaya hakları olduğuna inanmazlar. Hemcins ebeveynle birlikte.

Maske: İçe çekilme.

Vücut: Büzülmüş, dar, ince veya uyumsuz bölümlere sahip.

Gözler: Küçük, korku dolu veya gözlerin çevresinde bir maske olduğu izlenimi veren.

Sözcükler: "Umutsuz" "Hiçbir şey" "Yok" "Ortadan kaybolma".

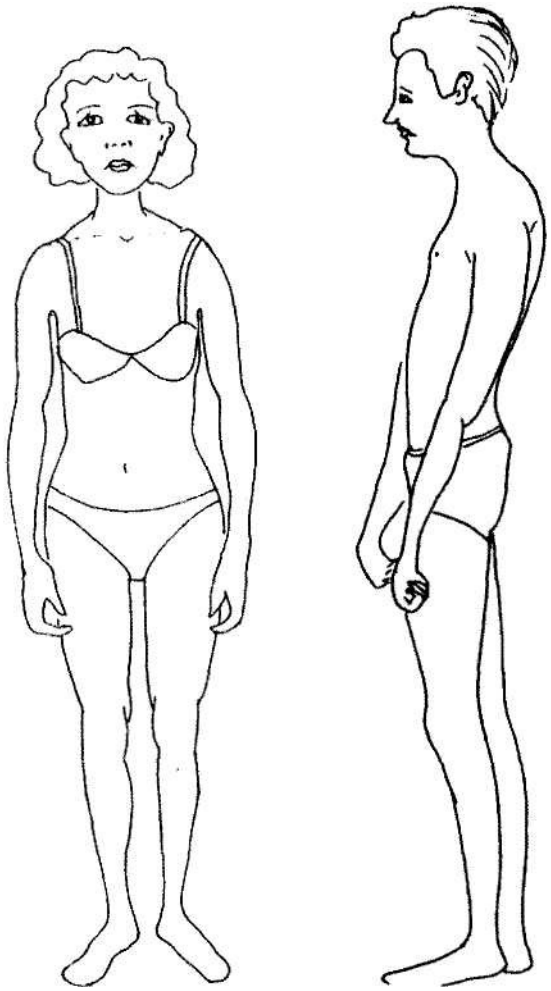
Karakter: Maddi dünyadan kopuk. Mükemmeliyetçi. Entelektüel. Büyük aşklardan derin nefretlere gidebilen. Varolma hakkı olduğuna inanmayan. Cinsel zorluklar yaşayan. Kendisini ümitsiz ve değersiz hisseden. Yalnızlık isteyen. Uzaklaşmış. Kendini görünmez kılabilen. İçe çekilmenin değişik yollarını bulan. Anlaşılmadığını hisseden, içindeki çocuğun yaşamasına izin vermekte zorlanan.

En büyük korku: Paniğe kapılmak.

Beslenme alışkanlığı: Duyguları ve korkuları nedeniyle iştahı kaçan. Küçük porsiyonlar. Kaçış

için: Şeker, alkol veya uyuşturucu kullanımı. Anoreksiye eğilim.

Olası hastalıklar: Cilt problemleri, diyare, aritmi, kanser, solunum sorunları, alerjiler, kusma, bayılma, koma, hipoglisemi, şeker, depresyon, intihar eğilimi, psikoz.



TERKEDİLME yarasından dolayı acı çeken bir insanın vücudu (Bağımlı Maskesi)

Bölüm 3

Terk Edilme

Birini *terk etmek,* o kişiyi bırakmak, ondan kaçmak, onunla daha fazla ilgilenmeyi istememektir. Çoğumuz *reddedilme* ve *terk edilmeyi* karıştırırız. Bir çifti örnek alarak aradaki farka bakalım. Bir ilişkide, eşlerini *reddedenler* onları iterler, daha fazla yanlarında görmek istemezler. Eşlerini *terk edenler* ise çekip giderler; geçici veya kalıcı bir süre için uzaklaşırlar.

Küçük bir çocukta *terk edilme* yarasını açabilecek olan birkaç duruma göz atalım:

Küçük çocuklar kendilerini terkedilmiş hissedebilirler...eğer

...anneleri birdenbire yeni doğmuş bebeğiyle ilgilenmeye başlarsa. Bebek hastalık veya bir özür nedeniyle fazla bakıma ihtiyaç duyuyorsa, hissettikleri *terkedilmişlik* daha da artar. Bu durumda çocuklar annelerinin bebeğe bakmak için sürekli kendilerini bıraktığını (terk ettiğini) hisseder, anneleriyle ilişkilerinin artık asla eskisi gibi olamayacağına inanmaya başlarlar.

...eğer ana-babaları her gün işe gidip, onlara fazla zaman ayıramıyorsa.

...eğer hastaneye yatırılıp kalmaları gerekirse. Ne olduğunu anlayamazlar ve eğer hastaneye gelmeden önce ufacık bir tatsızlık yaşamışlarsa (ailelerinin onlardan bıktığını düşünüyorlarsa), *terkedilmişlik* duyguları daha da güçlü olur. Hastanede ana babalarının kendilerini sonsuza dek terk ettiklerine karar verebilirler. Aileleri her gün ziyarete gelse bile *terk edilmeye* bağlı acıları en üst düzeydedir. Bu acı onları bir maske yaratmaya iter ve bu maskenin kendilerini aynı acıyı tekrar yaşamaktan alıkoyacağına inanırlar.

...eğer aileleri onları birkaç günlüğüne veya tatillerde birilerine bıraküysa. Ana-baba uzaktayken anneanneleriyle kalsalar bile bir şey değişmez.

...eğer anneleri sürekli hasta ise, babaları da onlara bakamayacak kadar meşgul olduğu için kendi başlarının çaresine bakmak zorunda kalırlarsa.

18 yaşındayken, babası öldüğünde inanılmaz bir korkuya kapılmış bir kadın tanıdım. Sanki babası kendisini terk etmiş gibi hissediyordu. Babasının ölümü onu korkunç etkilemişti çünkü annesi sürekli 21 yaşına gelir gelmez evden ayrılması gerektiğini söylüyordu. Annesi tarafından reddedildiğini hisseden bu kadın korkuyordu çünkü tek düşüncesi şuydu: *"Artık bana bakacak bir babam da olmadığına göre, tek başıma evden ayrıldığımda ben ne yaparım?"*

Terk edilme yarasıyla acı çeken birçok kişi, gençliklerinde ana-babalarının (karşı cins ebeveyn) kendileriyle iletişim kurmadığını söyler. Bir ebeveyne hayatlarında çok fazla yer verdikleri için, diğer ebeveynin içe çekildiğini veya kendilerine gücendiğini düşünürler. Pek çoğu da o ebeveynin kendileriyle hiç ilgilenmediğine inanmışlardır.

Gözlemlerime göre, *terk edilme* yarası çoğunlukla karşı cins ebeveynle yaşanır. *Terk edilme* acısı yaşayan insanların aynı zamanda *reddedilme* yarası da taşıdıklarını gözlemledim. Bu çocuklar çok erken yaşta *hemcins* ana veya baba tarafından *reddedildiklerini* ve bunun yanı sıra onlara daha iyi bakması ve bu *reddedilmeden* koruması gerektiğini düşündükleri *karşı cins* ana/baba tarafından terk edildiklerini hissetmişlerdir. 18 yaşındayken babasını kaybeden kadın, aynı anda hem *reddedilme* hem de *terk edilme* yarası taşıyanlara en güzel örneği teşkil eder.

Çocuk hemcins ebeveyni tarafından terk edildiğini hissedebilir fakat aslında onunla yaşadıkları daha çok *reddedilme* yarasına benzer. Neden? Çünkü hemcins çocuklarını besleyemeyen ebeveynler, *kendilerini* reddettikleri için bu şekilde davranırlar ve çocukları bunu derinden hissederler. Ana/baba kendisini reddediyorsa ve hemcins bir çocuğu varsa, bilinçsizce bu çocuğu reddetmesi son derece normal ve insanidir, çünkü çocuk ona sürekli kendi reddedilmişli-ğini hatırlatır.

Bu karakter analizinin derinliklerine indiğinizde, bir çok insanın çok çeşitli yaralara sahip olduğunu fark edeceksiniz. Yine de tüm yaralar aynı yoğunlukta acı vermez.

Terk edilme acısı çekenler yeterince şefkatle beslendiklerini hissetmezler. Fiziksel beslenme yoksunluğu da, *terk edilme* yarası açılmasına neden olabilir ve bu genellikle iki yaşından önce oluşur. Bu yarayı kendimizden saklamak için yarattığımız maske BAĞIMLI maskesidir. Bu nedenle bundan sonra *terk edilme* acısı çekenler için *bağımlı* sözcüğünü kullanacağım.

Bu maske kassız bir vücutla kendini belli eder. Uzun, ince, eğilmeye meyilli bir vücut derin bir *terk edilme* yarasına

işaret eder. Kas sistemi gelişmemiştir ve sanki vücut dik durmayı başaramayacakmış gibi görünür; bacaklar güçsüzdür. Beden bir insanın içinde tüm olan biteni yansıtır. *Bağımlılar* tek başına başaramayacaklarına, daima yaslanacak birine ihtiyaç duyacaklarına inanırlar. Bu insanın içindeki yardıma muhtaç küçük çocuğu kolaylıkla görebiliriz.

İri, kederli, başkalarını kendilerine çekmek ister gibi görünen gözler de bir *terk edilme* yarasının varlığını işaret eder. Bir *bağmlının* kollarının çoğunlukla çok uzun olduğu ve onları vücuduna hep yapışık tuttuğu izlenimine kapılırız. Bunlar, ayakta olduklarında ve özellikle birileri onlara baktığında kollarını ne yapacaklarını bilemez görünürler. *Bağımlı* maskenin diğer bir karakteristik özelliği de vücudun omuzlar,göğüs, kalçalar, yanaklar, mide, erkekler için erbezi torbalan gibi bölümlerinin sarkık veya gevşek görünümlü olmasıdır. Sırtları sanki omurgaları onları taşıyamı-yormuş gibi kambur olabilir.

Gördüğünüz gibi, *bağımlıların* en çarpıcı fiziksel özelliği vücutlarındaki et-kas eksikliğidir. Vücudunun bir kısmının sarktığını gördüğümüzde, bu kişinin *terk edilme* yarasını saklamak için *bağımlı* maskesi taktığını varsayabiliriz.

Maskenin büyüklüğünün yaranın derinliğiyle orantılı olduğunu unutmayın. Çok bağımlı bir insan yukarıda belirtilen tüm özellikleri taşır. Sadece birkaç tanesini görüyorsanız, yara çok derin değil demektir. Bir insan hem şişman hem de vücudunun bazı bölümleri kastan yoksunsa, güç noksanlığının *terk edilme* yarasına, fazla kilonunsa bu kitapta daha sonra göreceğimiz bir başka yaraya işaret ettiğini bilmek önemlidir.

İçe çekilme maskesi *(reddedilme* yarası) ile *bağımlılık* maskesi arasındaki farkı görebilmeyi öğrenmek önemlidir. Ya-

nınızda çok zayıf iki insan olabilir; biri içine çekilmiştir, diğeri bağımlıdır. Her ikisinin de el ve ayak bilekleri incecik olabilir. Fark beden gücünde yatar. İçe *çekilenler* ufak tefek ve ince olmalarına rağmen dimdik dururlar, oysa bir *bağımlının* duruşu çökmüş gibidir. Aynı zamanda *içine çekilenlerin* etleri kemiklerine yapışıkmış gibi bir izlenim ediniriz ama bunun altında güçlü bir kas sistemleri vardır. *Bağımlılarınsa* daha fazla etleri vardır ama güçleri azdır. Bazen aynı kişide hem *bağmlının* hem de *içine çekilenin* fiziksel özelliklerine rastlarız. Bu insanda hem *reddedilme* hem de *terk edilme* yarası vardır. En belirgin olan yara aynı zamanda en fazla acı verendir.

Bedenimiz bizimle ilgili her şeyi ele verdiğinden, bir çoğumuz fiziksel görünümünü değiştirmek için estetik ameliyat olur veya ağırlık kaldırarak kaslarını güçlendirmeye çalışır. Bedenimizi başkalarından saklamaya çalışmamız, değişen bölümlere denk gelen yaraları saklamaya çalıştığımız anlamına gelir.

Başkalarında bu değişen bölümleri fark edebilmemizin tek yolu sezgi gücümüzü kullanmaktır. Bir kadınla yaptığımız danışma seansında, sıkı, güzel göğüsleri olduğunu fark ettim. Oysa benim ilk izlenimim göğüslerinin sarkmış olduğuydu. Bu "ani" bir sezgiydi. Sezgilerime güvendiğim için *"Ne garip, çok güzel göğüsleriniz olduğunu görebiliyorum ama sizi ilk gördüğümde göğüslerinizin sarkmış olduğuna yemin edebilirdim. Bir operasyon mu geçirdiniz?"* dedim. Göğüslerini beğenmediği için estetik ameliyat olduğunu söyledi.

Etin sıkılığı gibi bazı ayrıntıları bir kadında görmek, erkeğe göre çok daha zordur. Çünkü kadının sutyeni, vatkaları ve benzeri aksesuarları bizi yanıltabilir. Ne olursa olsun, eğer aynaya bakarsanız, kendi kendinize yalan söyle-

yemezsiniz. Onun için, bir başkasını incelediğinizde sezgilerinize ve ilk izleniminize güvenmenizi öneririm.

Yıllar boyunca ağırlık kaldırmış birçok erkek tanırım. Şahane kaslarına rağmen güçsüzlükleri hissedilebilir. İşte bu gibi erkeklerin vücut çalışmayı bıraktıklarında, hemen pelte gibi olmalarının nedeni. Bu sadece bağımlı erkeklerde olur. Bir yarayı gizleyerek iyileştiremeyiz. İlk bölümde söz ettiğim yaralı el örneğine dönmek istiyorum. Yarayı bir eldivenle veya sargıyla saklayabiliriz ama bu, yaranın iyileştiği anlamına gelmez.

Bu kitapta söz edilen beş tip arasında, kurban haline gelmeye en elverişli olanlar *bağımlılardır.* Bir veya her iki ebeveynin de kurban olma olasılıkları fazladır. Kurbanlar dikkat çekmek için hayatlarında çoğunlukla her tip, özellikle de fiziksel problemler yaratan insanlardır. Bu durum *bağımlının* dikkat çekme ihtiyacını tatmin eder-ve çektikleri dikkat onlara asla yetmez. Dikkat çekmek için ellerinden gelen her şeyi yaptıklarında, aslında yeterli desteği alarak kendilerini önemli hissetmeye çalışıyorlardır. Eğer bir başkasının dikkatini çekmeyi beceremedilerse, o kişiye asla güvenemeyeceklerini hissederler. Bu durum *bağımlılarda* çok erken yaşlarda görülür. Örneğin, *bağımlı* çocuk tökezlerse, onu tekrar ayakları üzerine kaldıracak birilerinin varlığına güvenebileceğini hissetme ihtiyacı duyar.

Bağımlılar sıklıkla her şeyin ölçüsünü kaçırırlar. Ufacık olaylar büyük sorunlara dönüşebilir. Örneğin, eşi telefon edip geç kalacağını bildirmemişse, bir *bağımlı* en kötüsünü düşünür ve eşinin telefon edebileceği halde neden etmeyip de kendisine acı çektirdiğini anlayamaz. Kurban gibi davranan birini gördüğümüzde, onun nasıl olup da bu kadar sorunu üzerine çekmeyi başardığını merak ederiz. *Bağımlılar bunları* sorun olarak değerlendirmezler çünkü sorunları

aracılığıyla dikkat çekerler ve bu onların büyük ödülüdür. Dolayısıyla kendilerini terk edilmiş hissetmezler. Terk edilmiş olmak, üzerlerine çektikleri tüm sorunlardan çok daha acı vericidir. Bu duyguyu sadece diğer *bağımlılar* gerçekten anlayabilir. Ne kadar fazla kurban davranışı sergiliyorlarsa, *terk edilme* yaraları o kadar derindir.

Kurbanların kurtarıcı rolünü oynamayı çok sevdiklerini fark ettim. Örneğin, *bağımlılar* kardeşleriyle evcilik oynarken anne-baba rolünü veya sevdiğini içinde olduğu güç durumdan kurtarmaya çalışan biri rolünü üstlenirler. Aslında bunlar kolayca fark edilemeyen dikkat çekme çabalarıdır. Öte..... yandan, eğer *bağımlılar* birileri için çok fazla şey yapıyorlarsa, övülmek ve kendilerini önemli hissetmek istedikleri içindir. Bu insanlar kendilerine ait olmayan sorumlulukları taşımaktan, sonunda sırt ağrıları çekmeye başlarlar.

Bağımlılar başkalarının desteğine en fazla ihtiyaç duyanlardır. Kendi kendilerine karar vermeyi kolay bulsalar da bulmasalar da, karar vermeden önce genellikle başkalarının fikrini veya onayını alırlar. Kararlarının desteklendiğini hissetmeye ihtiyaç duyarlar. Karar vermekte zorlanmalarının nedeni çoğunlukla budur. Aslında sadece, arkalarında birinin desteğini hissetmeden, kafalarını toparlamakta güçlük çekiyorlardır. Başkalarından beklentileri, onların kendileri için neler yapabileceğiyle orantılıdır. Genellikle fiziksel yardım talebinde bulunmazlar. Sadece yaptıkları veya yapmak istedikleri şeyler için birinin desteğini hissetme ihtiyacı duyarlar. Desteklendiklerini hissettiklerinde, sevildiklerini de hissederler. Genel olarak tek başına yapılacak fiziksel çalışma ve faaliyetlerden hoşlanmadıkları doğrudur. Mutlaka yanlarında kendilerine destek olacak birilerine ihtiyaç duyarlar.

Desteğe ihtiyaç duydukları halde, *bağımlıların* sıklıkla "... *'a dayanamıyorum'* ifadesini kullandıklarını duymak ilginçtir. Bu da bizim, hiç farkında olmaksızın, başkalarını yapmakla suçladığımız şeyleri ve onların bize yapacaklarından korktuklarımızı onlara ne boyutta yaptığımızın göstergesidir.

Bağımlılar birisi için bir şey yaptıklarında, karşılığında şefkat beklerler. Bu kişi ile hoş bir şeyler yaparken arzu ettikleri şefkati gördüklerinde, bunun devam etmesini isterler. Bittiğindeyse *"Ne yazık ki bitti"* derler. Hoşlarına giden bir şeyin bitmesini elbette *terk edilme* olarak yaşarlar.

Kurban rolündeki *bağımlı* kadınların çocuksu sesleri vardır ve çok soru sorarlar. Yardım istediklerinde, reddedilmeyi çok güç kabullendiklerini ve ısrar etme eğilimleri olduğunu görebiliriz. Birisinden hayır cevabı aldıklarında çektikleri acı ne kadar fazlaysa, istediklerini elde etmek için yapmaya hazır oldukları şeyler de o kadar fazla olur; entrika çevirmek, surat asmak ve hatta şantaj.

Bağımlılar tek başlarına yapmayı beceremeyeceklerine inandıkları şeyler için, tavsiye isterler (fakat aslında aldıkları tavsiyeye uymazlar). Sonunda da kendi istediklerini yaparlar çünkü gerçekte yardıma ihtiyaçları yoktur, ihtiyaç duydukları sadece destektir. Yürürlerken birilerinin önden gitmesine izin verirler çünkü kendilerine kılavuzluk edildiğinde mutlu olurlar. Eğer bir şeyleri halletmeyi kendi kendilerine başarırlarsa, gelecekte kimsenin onlarla ilgilenmeyeceğine, umutsuzca kaçınmaya çalıştıkları yalnızlıkla baş başa kalacaklarına inanırlar.

Bağımlıların inişli çıkışlı ruh halleri vardır. Bir an mutludurlar ve her şey yolundadır, sonra birden mutsuzluğa ve kedere kapılırlar. Bunun nedenini kendileri bile merak

ederler, çünkü ruh hallerindeki bu değişikliğin belirli bir nedeni yoktur. Eğer yakından bakmış olsalardı, nedenin büyük olasılıkla yalnızlık korkusu olduğunu keşfedeceklerdi.

Yalnızlık *bağımlıların* en büyük korkusudur. Yalnızlıkla asla başa çıkamayacaklarına ikna olmuşlardır. Bu nedenle başkalarına yapışır ve dikkat çekmek için mümkün olan her şeyi yaparlar. Sevilmek neye mal olursa olsun yapmaya hazırdırlar, böylece yapayalnız kalmayacaklardır. Korkuları şudur': *"'Tek başıma ne yaparım?Ben ne olacağım? Başıma ne gelecek?"* Sürekli çelişki yaşarlar çünkü bir yandan çok fazla ilgi çekmeye çalışırlarken diğer yandan çok fazla şey isteyip, diğerlerini bıktırmaktan, terk edilmekten korkarlar. Kendileri kabullenemeselerççl bile, *bağımlılar* başkalarının hoşgörüyle karşılamakta zorlanacağı şeyler yapar ve acı çekerler. Alkolik ve ağzı bozuk bir eşle yaşayan bir kadını örnek alalım. Eşini terk ederse,onunla beraberken çektiğinden çok daha fazla acı çekeceğinden korkar. Aslında umutla, duygusal bir umutla yaşar. Yarasını kabullenemez çünkü kabullenirse yaranın vereceği acıyla yaşamak zorunda kalacaktır.

Bağımlılar ilişkilerindeki problemlere en fazla duyarsız kalan insanlardır. Terk edilmekten korktukları için her şeyin yolunda olduğuna inanmayı tercih ederler. Eğer bir *bağımlının* eşi onu terk edeceğini söylerse, inanılmaz acı çeker çünkü sorunlara duyarsız kaldığından, bu kararla karşılaşmayı beklemez. Eğer siz de bu durumdaysanız, kendinizi bağımlı hissediyorsanız, *terk edilmekten* kaçınmak için her şeyi yapıyorsanız, *kendinize* destek vermek zorundasınız demektir. Zihninizde bir imge bulun; sizi destekleyen bir şey hayal edin. Her şeyden önemlisi, dışarıdan daha fazla

destek alamayacağınıza inandığınız ümitsizlik anlarında kendinizi bırakmayın. Tek başına başaramayacağınıza ina-

nabilirsiniz ama her sorunun bir çözümü mutlaka vardır. Kendinizi desteklerseniz, kafanızda her şey aydınlanır ve çözümü bulursunuz.

Bağımlıların "terk etmek" ile bağdaştırdıkları "bırakmak" sözcüğüyle büyük sorunları vardır. Eğer bir *bağımlı,* "Seni şimdi bırakıyorum, gitmem gerek" diyen biriyle birlikteyse, kendini incinmiş hisseder. *Bırakmak* sözcüğünü sadece telefonda duymak bile acı verir. *Bağımlının* kendini terk edilmiş hissetmemesi için, karşısındaki kişi gidiş nedenini *bırakma* sözcüğünü kullanmadan açıklamalıdır. Kendilerini terk edilmiş hissettiklerinde, diğerlerinin dikkatini çekmeyi hak etmeyecek kadar değersiz oldukları hissine kapılırlar. *Bağımlılarla* birlikteyken, eğer saatime bakmak gafletine düştüysem (ki bu, programım çok dolu olduğu için sıklıkla yaptığım bir şeydir) surat ifadelerinin hemen değiştiğini fark ediyorum. Bu hareketin onları derinden etkilediğini hissediyorum. Hemen, yapmak zorunda olduğum işin onlardan daha önemli olduğuna inanıyorlar.

Bu insanlar bir ortamdan veya bir yerden ayrılmakta da güçlük yaşarlar. Gidecekleri yer çok hoş görünse de, ayrılma fikri onları üzer. Birkaç haftalık bir yolculuğa çıkmayı örnek olarak alalım. Sevdiklerini, işlerini veya evlerini bırakmak onlara zor gelir. Varacakları yere ulaştıktan sonra, ayrılma zamanı geldiğinde bu kez de burayı ve burada tanıdıkları insanları bırakmakta zorlanırlar.

Bağımlıların en yoğun hissettikleri duygu kederdir. Kederi çok derinden hisseder ancak anlayamaz veya nereden kaynaklandığını açıklayamazlar. Bu keder hissinden kurtulmak için başkalarının varlığına ihtiyaç duyarlar. Öte yandan bir anda diğer bir aşırı uca atlayıp, kendilerine keder veya yalnızlık hissettiren durum veya kişiden uzaklaşabilir veya onu bırakabilirler. Birini veya bir şeyi her bırakışla-

rında, aslında bir terk ediş yaşadıklarının farkına varmazlar. Kriz dönemlerinde intiharı bile düşünürler. Fakat genellikle harekete geçmezler ve bu lafta veya bir tehdit olarak kalır çünkü aslında aradıkları sadece biraz destektir. Gerçekten kendilerini öldürmeye kalkışsalar bile, çoğunlukla başarısız olurlar. Ancak birçok denemeden sonra, hâlâ kimse onlara destek olmak istemiyorsa, intihara gerçekten teşebbüs ederler.

Bağımlılar otoritenin her çeşidinden çekinirler. Otoriter görünen veya konuşan bir kişinin kendileriyle ilgilenmek istemeyeceğini düşünürler. Otoriter insanları kayıtsız ve soğuk bulurlar. *Bağımlıların* kendilerini zorlayarak da olsa başkalarına sıcak davranmalarının sebebi budur. Bu şekilde davrandıklarında, diğerlerinin de soğuk ve otoriter olmak yerine, sıcak ve dikkatli olacağına inanırlar.

Bağımlılar, yerinde yok veya *yalnız* sözcüklerini çok sık kullanırlar. Örneğin, çocukluklarından bahsederken, sık sık yalnız bırakıldıklarını, annelerinin veya babalarının yanlarında olmadığını, yok olduğunu söylerler. Yalnızlık nedeniyle acı çektiklerinin en önemli belirtisi, yalnız kalma fikri karşısında duydukları büyük kaygıdır. Bir insan yalnızlık çekebilir ama bu nedenle acı çekmez. Bir *bağımlı* yanında biri olduğu takdirde her şeyin daha iyi olacağını hissedebilir. Duydukları kaygının derecesi, çektikleri acının derecesini de belirler. Bu kişilerde yalnızlık hissi beraberinde genellikle bir acil durum, tehlike hissi de doğurur, çünkü en fazla ihtiyaç duydukları anda, ihtiyaç duydukları şeyin ellerinin altında olmayacağından, reddedileceklerinden korkarlar. Yalnızlık duygusunun ardına saklanmak, aslında insanın yanında olmasını umutsuzca arzu ettiği şeye veya kişiye bilinçsizce kendini kapatmasının bir sonucudur. Arzu ettikleri kişiyi veya şeyi almak veya kabul etmek için

kendilerini açmazlar çünkü bununla başa çıkamayacaklarından korkarlar. Aynı zamanda tüm bu dikkati üzerlerine çekmenin kendilerine kaldıramayacakları kadar ağır heyecanlar yaşatacağından korkarlar. Bu davranış, kendi mutluluklarını sabote eden tüm insanlarda görülebilir. Kurdukları ilişki yoğunlaşır yoğunlaşmaz, bitirmenin bir yolunu mutlaka bulurlar.

Bağımlı insanlar, özellikle sorunlarından veya büyük sıkıntılarından bahsederken kolaylıkla ağlarlar. Gözyaşları bize, rahatsızlıkları ve sorunları ortaya çıktığında, diğerlerini nasıl kendilerini yalnız bırakmakla suçladıklarını gösterir. TANRIYI bile kendilerini terk etmiş olmakla suçlar ve böyle hissetmek için haklı nedenleri olduğuna inanırlar. Kendilerinin de diğerlerini sıklıkla kaderleriyle baş başa bıraktıklarını hiç düşünmezler. Kaç projeyi yarım bırakıp gittiklerini hiç hesaba katmazlar. Egoları burada da bir kez daha onları yanıltmayı becerir (hepimizin egosu gibi).

Bağımlılar başkalarının varlığına ve dikkatine ihtiyaç duyarlar ama kendilerine yapılmasını istemedikleri şeyi, kaç kez başkalarına yaptıklarını düşünmezler. Örneğin, tek başlarına oturup, kitap okumayı severler ama eşlerinin aynı şeyi yapmasını istemezler. İstedikleri yere yalnız başlarına gitmekten hoşlanırlar ama aynı şeyi eşleri yaptığı takdirde kendilerini terk edilmiş hissederler. Şöyle düşünürler: *"İşte, yanında götürülecek kadar önemli değilim* ". *Bağımlılar* için mantıken davet edilmeleri gerektiğini düşündükleri bir yere veya bir toplantıya davet edilmemiş olmayı kabullenmek çok zordur. Kendilerini müthiş üzgün, terk edilmiş veya önemsiz hissederler.

Bağımlılar sevdiklerine fiziksel olarak yapışırlar. Bebekliklerinde küçük kızların babaya, oğlanların da anneye yapışmaları gibi. Çift olduklarında, *bağımlılar* eşlerine yasla-

nır, sıklıkla dokunur veya elini tutarlar. Ayakta dururlarken, bir duvara, kapıya veya başka bir şeye dayanırlar. Otururlarken bile dik durmakta zorlanır, sandalyenin koluna yaslanır veya yayılıp otururlar. Her durumda dik durmayı zor bulur, öne doğru eğilip kamburlarını çıkarırlar.

Bir toplantıda fazla dikkat çekmeye çalışan birini görürseniz, hemen o kişinin vücuduna bakın, *bağımlıyı* göreceksiniz. Çalışma gruplarımda, çalışma başlamadan önce veya sonrasında verilen aralarda bana özel olarak bir şeyler sormak için gelenler mutlaka olur. Bu insanların *bağımlı* maskesi taktıkları konusunda hiç yanılmam. Onlara çoğunlukla sorularını çalışma sırasında sormalarını söylerim, çünkü soruları o kadar güzeldir ki, cevapları herkesi ilgilen-direbilir. Oysa çalışma başladığında soru soramazlar çünkü onları asıl ilgilendiren benim onlara özel olarak vereceğim dikkattir. Bazen bu insanlara, istedikleri tüm dikkati alabilecekleri özel terapi seanslarına katılmalarını öneririm. Bu çözümün de bazı kısıtlamaları vardır çünkü yarayı iyileştirmeye değil beslemeye yarayabilir.

Dikkat çekmenin diğer bir yolu kalabalık önünde önemli, tanınmış bir kişi pozisyonunda olmaktır. Kalabalık kitlelere hitap eden şarkıcı, aktör, komedyen veya sanatsal alanda çalışan diğer kişilerin çoğu *bağımlıdır.* Yıldız oldukları her rolde kendilerini iyi hissederler.

Özel terapi seanslarında terapistlerine en fazla bağlananlar *bağımlılardır.* Ana baba veya bir eşten asla görmedikleri desteği terapistten almaya çalışırlar. Psikolog olan bir arkadaşım bir defasında bana, kocasıyla iki haftalık bir tatile çıkacağı için yerine bir arkadaşının bakacağını söylediği hastalarından birinin kıskançlık krizine girdiğini anlatmıştı. Bu da hastanın ona nasıl bağlandığının bir göstergesidir. Hastayı birlikte inceledik ve bir *bağımlı* olduğundan emin

Terk Edilme

olduk. Şimdi bu örneği, terapistlere, *terk edilme* acısı çeken hastalarla çalışırken bağlanma riskinden haberdar olmaları için referans olarak gösteriyorum.

Bağımlılar diğerlerine o kadar kolaylıkla bağlanırlar ki, kendilerini onların mutsuzluğundan ve kederinden sorumlu hissederken, onları da kendi mutsuzluk ve kederlerinden sorumlu tutarlar. Bağlanma ihtiyacı duyanlar çok duyarlıdırlar. Başkalarının duygularını kolaylıkla hisseder ve bu duygular içinde boğulurlar. Bu bağlanma arzusu ileride agorafobiye bile yol açabilecek tüm korkuların kökünde vardır. İşte, *Your Body Says: Love Yourself* (Vücudunuz diyor ki; Kendinizi Sevin) adlı kitabımda yer verdiğim AGORAFOBİ tanımım:

Bu fobi, halka açık yerlerde veya açık havada bulunmaktan duyulan patolojik korkudur. Tüm fobiler içinde en yaygın olanıdır. Kadınlar bu fobiye erkeklerden iki kat fazla duyarlıdır. Erkekler bu fobilerini alkol yardımıyla yenmeye çalışırlar. Kontrol edemedikleri büyük korkularını kabullenmektense, alkolik olurlar. Agorafobisi olanlar panik noktasına varan kaygı ve hatta ıstırap yaşadıklarından yakınırlar. Stres ortamlarında, kendilerini paniğe sürükleyecek fizyolojik tepkiler (çarpıntı,göz kararması, kasılma veya kas gevşekliği, terleme, solunum güçlükleri, kendini tuta-mama, bulantı...gibi), bilişsel tepkiler (yabancılaşma, kontrolünü kaybetmekten, delirmekten, aşağılanmaktan, bayılmaktan, ölmekten korkma...gibi) ve davranışsal tepkiler (kaygı yaratacak ortamlardan veya doğal olarak kişinin kendini güvende hissettiği yerden veya insandan uzak olan herhangi bir yerden kaçmak... gibi) gösterirler. Agorafobisi olan bir çok insanın aynı zamanda hipoglisemisi de vardır.

Korku ve duygulanımları o kadar güçlüdür ki, agorafobikler kaçamayacakları ortamlardan kaçınırlar. Bu nedenle, kendilerine yakın olan, birlikte dışarı çıktıklarında kendilerini güvende hisse-

decekleri birini veya saklanabilecekleri güvenli bir yer bulmak zorundadırlar. Bazıları birileriyle birlikte dışarı çıkmaya da son verirler. Bunun için daima haklı bir neden bulurlar. Sonuçta, bekledikleri felaketler asla gerçekleşmez. Çoğu çocukken annesine aşın bağımlıdır ve onun mutluluğundan kendisini sorumlu hisseder veya kendisi anneymiş gibi davranır. Anneleriyle durumlarına açıklık getirebildiklerinde, kendilerine de duygusal olarak yardımcı olabileceklerdir.

Agorafobiklerin en büyük iki korkusu: Ölüm korkusu ve delilik korkusudur. Yıllar boyunca hemen hemen tüm çalışma gruplarımda agorafobiklerle karşılaşmış biri olarak, agorafobi ile ilgili bir çıkarıma vardım ve bu çıkarım yüzlerce agorafobiğe yardımcı oldu. Korkuları çocukluklarından kaynaklanıyor ve bunlar yalnızlıkla deneyimlenen korkular. Yakınları arasında rastlanan delilik veya ölümler agorafobinin gelişimine yardımcı oluyor. Hatta agorafobisi olan kişinin erken yaşta ölmesi veya ölüm veya delilik korkusunun aileye dışarıdan gelmiş olması da mümkün.

Tüm agorafobikler, bilincinde olmasalar bile her seviyede bu ölüm korkusunu yaşıyorlar. Herhangi bir değişimle yüz yüze gelebileceklerini de hissetmiyorlar çünkü onlar için değişim simgesel olarak ölüm demek. Bu nedenle derin ıstırap yaşıyorlar ve değişim sürecine girdiklerinde agorafobi dereceleri artıyor. Bu değişimler çocukluktan ergenliğe, ergenlikten yetişkinliğe, bekarlıktan evliliğe geçiş, taşınma, ayrılık, iş değiştirme, hamilelik, bir kaza, bir ölüm veya doğum olabiliyor.

Bu korkular ve ıstırap yıllar boyunca bilinçsizce sürüyor ve içeride saklanıyor. Sonra bir gün birden, agorafobik bilişsel ve duygusal sınırlarını aştığında, bunları artık içinde salkıyamıyor ve korkular bilinçli ve belirgin hale geliyor.

Agorafobiklerin aynı zamanda kontrol edemedikleri, canlı bir hayal güçleri vardır. Gerçek dışı durumlar hayal edip, bunlarla

başa çıkamayacaklarına inanırlar. Yoğun zihinsel faaliyetleri nedeniyle delilikten korkarlar. Bunlardan başkalarına söz etmeye cesaret edemezler, çünkü deli diye damgalanmaktan korkarlar. Burada akut ve tam bütünleşmemiş olanın delilik değil duyarlılık olduğunu fark etmek çok önemlidir.

Yukarıdaki tanımda kendinizi görür gibi oluyorsanız, yaşadıklarınızın delilik olmadığını ve bundan ölmeyeceğinizi bilin. Sadece çocukken başkalarının duygularına çok açıktınız ve kendinizi onların mutluluklarından ve mutsuzluklarından sorumlu hissediyordunuz. O kadar psişik bir hal aldınız ki, başkalarının talihsizliklerini öngörür oldunuz. Bu nedenle halka açık alanlarda, başkalarının duygu ve korkularını seziyorsunuz. Gerçekten, gerçek sorumluluk kavramını öğrenmeye ihtiyacınız var. Sizin inandığınız kavram sizin için hiç iyi değil. Sorumluluk kavramı Vücudunuzu Dinleyin öğretisinin bir parçası.

Karşılaştığım agorafobiklerin çoğunun *bağımlı* olduğunu fark ettim. Agorafobinin tanımına dönerseniz, delilik ve ölüm korkusundan söz edilmiş olduğunu göreceksiniz. Bir *bağımlının* sevdiği biri ölürse, bağımlı kendini terk edilmiş hisseder. Ölümü kabullenmek giderek daha zor gelir, çünkü her ölüm *terk edilme* yarasını yeniden açar ve agorafobi derecesini vurgular. *Terk edilme* yarası hakim olanlar ölümden çok korkarlarken, *ihanet* yarası hakim olanlar delirmek fikrinden korkarlar, *ihanet* yarasına beşinci bölümde değineceğiz.

Bağımlı annelerin bağlanmaya ihtiyaçları vardır ve çocuklarından aldıkları sevgiye dayanırlar. Çocuklarına kendilerine ne anlam ifade ettiklerini anlatmak için ne mümkünse yaparlar. Başkalarının sevgisi, özellikle kendilerine çok yakın olanlarınki, *bağımlılara* destek sağlar. İki ayaklarının üzerinde durmalarına yardımcı olur. *Bağımlıların* şöyle dediklerini oldukça sık duydum: *"Binlerinin benden hoşlan-*

madiğini veya beni sevmediğini hissetmeye tahammül edemiyorum; bunu değiştirmek için ne olursa olsun yaparım." Bir *bağımlı "Lütfen nasıl olduğunu bildirmek için beni ara"* dediğinde, aslında *"Aradığında kendimi önemli hissediyorum"* demektedir. Dikkate alındıklarını ve önemli olduklarını hissetmek için, ne pahasına olursa olsun, başkalarına ihtiyaç duyarlar; kendi başlarına olmayı beceremezler.

Bağımlılar bağımlılıklarının yarattığı sorunlarla karşılaştıklarında, bağımsız olmayı isterler. *Bağımlılarda* bağımsız olduklarına inanma ve ne kadar bağımsız olduklarını başkalarına anlatmaktan zevk alma çok yaygındır. Oysa bu sadece *terk edilme* yarasını gizler ve yara iyileşmediği için daha da vurgulanmış olur.

Bağımlı erkek ve kadınlar, bağımsızlıklarını korumak için, çocuk sahibi olmamaya karar verebilirler. Bu karar bir erkek için, evde bir çocuk varken eşinin tüm ilgisini çekememe korkusunu gizlemeye yarar. *Bağımlı* bir kadın ise, çocuk sahibi olmanın getireceği zorunluluklar karşısında bunalmaktan korkar. Öte yandan eğer çocuk istiyorsa, onun kendisine körü körüne bağımlı olduğu küçüklük dönemini tercih edecektir. Bu kendini daha önemli hissetmesini sağlar. *Bağımlılar,* bağımsızlıktan çok özerklik peşindedirler. Bunu bu bölümde daha sonra açıklayacağım.

Bağımlılar aynı davranışı seks hayatlarında da sergilerler. Seksi çoğunlukla karşılarındaki insanı çekmek için kullanırlar. Bu durum kadınlarda daha da belirgindir. *Bağımlılar* başkaları tarafından arzulandıklarını hissederlerse, kendilerini daha önemli hissederler. Beş tip içinde, terk edilmekten en fazla korkanların, seksten en fazla hoşlananlar olduğunu söyleyebilirim. Çoğunlukla, eşlerine göre daha fazla seks isterler. Hayatlarında seksin eksik olduğundan en

fazla şikayet edenlerin *terk edilme* yarasına sahip olup, *bağımlılık* maskesi takanlar olması az rastlanan bir şey değildir.

Eğer *bağımlı* bir kadın seks yapmak istemiyorsa, bunu eşine söylemez. İstermiş gibi görünmeyi tercih eder çünkü arzulandığını hissetme fırsatını kaçırmak istemez. Eşinin yan odada başka bir kadınla aşk yaptığını bilerek, üçlü bir yaşamı kabul eden kadınlar bile tanıdım. *Bağımlılar* terk edilmektense, böylesine güç bir yaşamı sürdürmeyi seçebilirler. Tercih ettikleri bu değildir ama eşlerini ellerinde tutmak için ne gerekiyorsa yapmaya hazırdırlar.

Gıda söz konusu olduğunda, *bağımlılar* hiç kilo almadan, çok yiyebilirler. Genel içsel tutumlarına göre, sahip oldukları hiçbir şey onlara yetmediğinden, yemek yediklerinde vücutlarının aldığı mesaj da bu doğrultudadır. Vücutları bu tutuma göre tepki verir. İnsanlar çok az yediklerinde bile, fazla yediklerini düşünüyorlarsa vücutları bu mesajı alır ve sanki gerçekten çok yenilmiş gibi tepki gösterir. İşte bu insanlar kilo alırlar.

Son bölümde, *içine çekilenlerin* anoıeksiye, *bağımlılarıma* bulimiyaya eğilimli olduklarından söz ettim. Gözlemlerime göre, eğer *bağımlı* bir erkek bulimyaya yakalandıysa, bu annesini özledikçe yemesinin bir sonucudur. Aynı hastalığa yakalanan bir kadınsa, sebep babasını özlemesidir. Varolmayan ebeveynin yerini tutacak başka bir şey olmadığında, kendilerini yemeye verirler. *Yeme* sözcüğü hayatlarında önemli bir yer kaplar. Örneğin, *"Çocuğum tüm enerjimi yiyip bitiriyor" veya "İşim tüm zamanımı yiyor"* gibi cümleler kullanırlar.

Bağımlılar yumuşak gıdaları, katı gıdalara tercih ederler. Dünyanın beslenme simgesi olan ekmeği çok severler. Özellikle yanlarında başkaları varsa, çektikleri dikkati ve

aldıkları keyfi sürdürmek için ağır, ağır yerler. Bunun yanı sıra, özellikle dışarıda olduklarında, yalnız başlarına yemeyi sevmezler. Ayrıca, *bırakma* sözcüğüyle sorunları olduğu için, tabaklarında bir lokma bile bırakmak istemezler. Tabii ki tüm bunları bilinçsiz olarak yaparlar.

Hastalıklar söz konusu olduğunda, *bağımlılar* çocukluklarında sık sık hastalanmalarıyla, zayıf ve cılız olmalarıyla bilinirler. *Bağımlıların* meyilli oldukları hastalıklar şunlardır:

- ASTIM, soluk alıp vermenin güç ve yorucu olduğu bir hastalık. Metafizik düzeyde bu hastalık, kişinin gereğinden fazla hava soluduğunu ve geri vermekte güçlük çektiğini gösterir.
- *Bağımlılar,* bronkiyal tüplerin aile ile metafizik bağ lantısı olması nedeniyle, BRONKİYAL* sorunlar da yaşarlar. *Bağımlıların* bronkiyal problemleri varsa, bu onların ailelerine çok bağımlı olduklarını ve aile lerinden pek fazla şey almadıklarını düşündüklerini gösterir. Ailelerinde bir yerleri olduğuna inanma

  ları, uç noktalara gidip bunu kendilerine kanıtlama
  ya çalışmalarından çok daha iyidir.
- *Bağımlılar,* başkalarına çok çabuk bağlandıkları için,
  BÖBREKÜSTÜ BEZLERİ problemlerinin yanı sıra
  PANKREASLARINDA da (Hipoglisemi ve diyabet)
  rahatsızlık olabilir. Tüm sindirim sistemleri çok has
  sastır çünkü layıkıyla beslenmediklerini hissederler.
  Bu beslenme eksikliği fiziksel anlamda olmasa bile,

' Akciğerdeki nefes borucuklarıyla ilgili (Ç.N)

beden insanın tüm psişik dünyasını yansıttığı için, bir eksik olduğu mesajını hemen alır.

Bağımlılar da sıklıkla MİYOPIYE rastlanır. Miyop uzağı görememe durumudur ve kişinin gelecek korkusu, özellikle de o geleceği tek başına karşılama korkusuyla ilintilidir.

Kurban olan *bağımlılar* İSTERİ'YE* de yakalanabilirler. Psikolojide, isteriklerin anne sütünden kesilmekten ve terk edilmekten korkan çocuklara benzedikleri söylenir. Bu nedenle duygularını gürültüyle teşhir ederler.

Eğer yaraları çok acı veriyorsa ve hiç istedikleri şekilde sevilmediklerini hissediyorlarsa *bağımlılarda* DEPRESYON görülür. Depresyon aynı zamanda onlar için dikkat çekmenin bir yoludur.

Bağımlılarda MİGREN görülür, çünkü kendilerini oldukları gibi olmaktan alıkoyarlar. Kendi "Ben"lerini bloke ederler. Başkalarının istediği gibi olmak veya olmayı denemek için çok çalışırlar veya sevdikleri insanların gölgesinde çok fazla yaşarlar.

Bağımlıların özel ilgi gerektiren, NADİR RASTLANAN veya diğer adıyla TEDAVİ EDİLEMEZ HASTALIKLAR geliştirdiklerini de gözlemledim. (Bu noktada size, eğer tıp bir hastalığı *tedavi edilemez* olarak niteliyorsa, bunun aslında o hastalığın tedavisinin HENÜZ BULUNAMADIĞI anlamına geldiğini hatırlatmak isterim.)

---

* Kontrol edilemeyen gülme ve ağlamalarla kendini gösteren bir sinir hastalığı (Ç.N)

Yukarıdaki şikayetlere ve hastalıklara diğer yaralara sahip insanlarda da rastlanılır, ama daha çok *terk edilme* yarasına sahip olanlar arasında yaygındır.

Eğer *terk edilme* yaranız olduğunu düşünüyorsanız, size bu yaranın karşı cins ebeveyniniz tarafından harekete geçirildiğini ve gene karşı cinsten herhangi biri tarafından harekete geçirilmeye devam edeceğini hatırlatmak isterim. Bu nedenle o ebeveyne veya o kişilere içerlemek kesinlikle insani ve normaldir. Hemen hemen tüm kitaplarımda söylediğim bir şeyi burada tekrarlamak isterim:

Bir ebeveyne içerlemeye devam ettiğimiz sürece (bilinçsizce de olsa), onun hemcinsleriyle ilişkilerimizde zorluklar olacaktır.

Ebeveyninizin kendi karşı cins ana babasıyla, diğer bir deyişle sizinle hemcins olan ebeveyniyle aynı yarayı taşıyıp taşımadığını kontrol ederseniz, onun da aynı yarayı taşıdığını keşfedebilirsiniz. Yaralar nesilden nesle tekrarlanır (ki bu da kalıtım olayını açıklar) ve bu biz karma çarkını durdurmadıkça sürer gider. Onu durdurmanın tek yolu gerçek sevgiden geçer.

Bir yaranın temel nedeninin, kendimize veya başkalarına yaptıklarımızdan dolayı kendimizi affetme yeteneksizliğimiz olduğunu hatırlayın. Kendimizi affetmemiz zordur, çünkü kendi kendimize içerlememizi göremeyiz. *Terk edilme* yarası ne kadar derinse, biz de kendimizi o kadar terk ederiz (diğer bir deyişle; yarı yolda bırakırız) veya diğer insanları, durumları veya projeleri terk ederiz. Kendi kendimize yaptığımız ama görmek istemediğimiz her şey için başkalarını suçlarız. İşte bu nedenle kendimize ve başkalarına neler yaptığımızı gösterecek insanları çekeriz.

Başkalarını veya kendimizi terk ettiğimizi fark etmenin diğer bir yolu utanç duymaktır. Davranışlarımızı veya kendimizi gizlemek istememizin nedeni utanç hissetmemizdir. Başkalarında görüp, eleştirdiğimiz davranışları yapmayı utanç verici bulmamız son derece normaldir. Başkalarının bizim de tıpkı onlar gibi davrandığımızı görmelerini gerçekten istemeyiz.

Öyleyse ailelerimizle aramızdaki her şeyi çözüme kavuşturmamız önemli ve acildir, çünkü ancak bu şekilde aynı şeyleri bir kez daha yaşamaya son verebiliriz. Tıp ve psikoloji üzerine çalışan bilim adamları, bazı yıkıcı davranış tarzlarının veya hastalıkların nesiller boyu tekrarlandığını kabul etmişler ve buna dikkat çekmişlerdir. Şeker ve kalp hastalığı taşıyan, kanserli,astımlı aileler ve şiddet, ensest, alkolizm eğilimi taşıyan aileler olduğu bilinmektedir.

Eğer içinizdeki *bağımlının* özelliklerini bilirseniz, karşı cins ebeveyninizin size verdiği dikkatin eksikliğini hissetme-seniz veya tam tersine çok fazla dikkat topladığınızı hissetseniz bile, şunlarla karşılaşabilirsiniz: Çektiğiniz dikkat, sizin beklentilerinizi karşılamayabilir. Hatta aşırı ilgiden bunalabilirsiniz.

Size, yetişkin vücudu bir *terk edilme* yarasını ele veren büyük oğlumu örnek verebilirim. Çocukluğunda diğer iki kardeşine gösterdiğim ilgiden çok daha fazlasını ona verdim, çünkü o zamanlar dışarıda çalışmıyordum, evde hep onunla birlikteydim. Öte yandan, onunla ilgili durumlarda, bu ilgiyle pek bağdaşmayan katı ve sert bir tutum içindeydim. Onu asla yalnız bırakmadım; yaptığı her şeyi izledim çünkü onu kendi mükemmeliyet kavramıma uygun bir insan olarak yetiştirmek istiyordum. Bugün, onun beklediği ilgi ve dikkatin bu olmadığını anlıyorum. Bu sebeple *terk edilme* yarası aldı ve küçükken bana gücenmiş olmasını çok

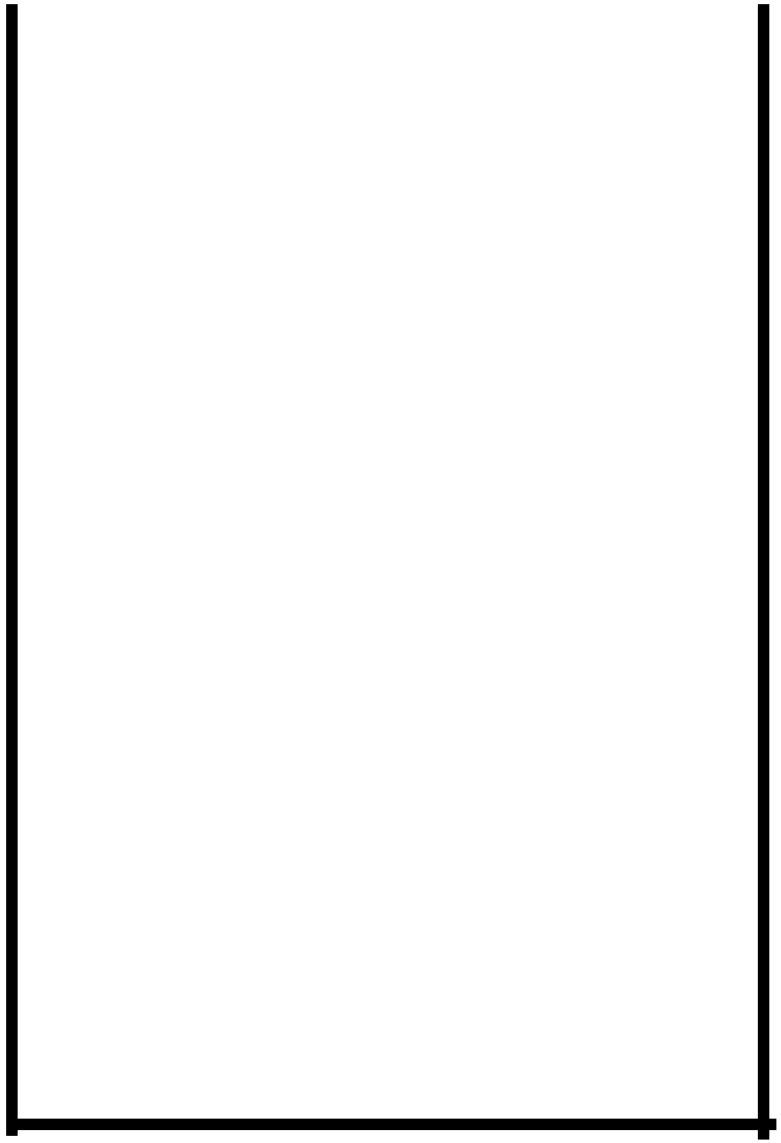
normal karşılıyorum. Bugün anlıyorum ki yaşadığı bu deneyim onun hayat yolunun bir parçası haline geldi ve bunları ikimiz birlikte gözden geçirip anlamalıyız. Onun *terk edilme* ile ilgili affetmeyi öğrenme sürecinde başarılı olabilmesi için yanında benim gibi bir anneye ihtiyacı var ve benim de kafamda kendi babamla ilgili süreçleri tamamlayabilmem için yanımda onun gibi bir oğla ihtiyacım var. *İhanet* ile ilgili bölümde bu konudan daha çok söz edeceğim.

Bu bölümde tanımlanan davranış ve özelliklerin,
sadece terk edilmekten dolayı çektikleri anlardan
bu yolla kaçınacaklarına inanarak bağımlı maskesi takan,
terk edilme yarasına sahip insanlara has olduğunu aklınızda tutun.
Yaranın derinliğine ve çekilen acının yoğunluğuna bağlı olarak, bu maske çok az veya çok sık takılabilir.

Bağımlıları ayırt etmeye yarayan davranış biçimi, bir kez daha *terk edilme* yarasını deneyimleme korkusuyla ortaya çıkar. Yazdıklarımın hepsinde olmasa bile, bu davranışlardan bazılarında kendinizi bulmanız olasıdır. Bir insanın sözü edilen tüm tutum ve davranış şekillerine sahip olması neredeyse imkansızdır. Her yaranın kendine has içsel tutum ve davranışları vardır. Hayatta olup biten her şeye, her yaraya bağlı olarak ortaya çıkan düşünme, hissetme, konuşma ve harekete geçme şekilleri ile tepki gösterilir. Maskelerinin ardından tepki gösterenler bunu yüreklerinden yapmadıkları için mutlu olamazlar. İşte bu nedenle ne zaman kendiniz olduğunuzu, ne zaman bir maske ardından tepki verdiğinizi bilmeniz o denli yararlıdır. Bu bilinçle, korkularınızın idaresi altında olmak yerine, kendi hayatınızın efendisi olursunuz.

Bu bölümün amacı sizi *terk edilme* yarası ile tanıştırmak. Eğer *bağımlılık* maskesinin tanımı içinde kendinizi görür gibi olduysanız, son bölüm bu yarayı iyileştirebilmeniz, yeniden kendiniz olabilmeniz ve dünyanın *terk edilme* ile dolu olduğuna inanmadan yaşayabilmeniz için tüm bilgileri içeriyor. Eğer bu tanım içinde kendinize ait bir şeyler bulamadıysanız, bu seçeneği elemeden önce sizi çok iyi tanıyan birine danışmanızı öneririm. Daha öncede belirttiğim gibi nispeten küçük bir *terk edilme* yarasına sahip olmak da mümkündür. Bu durumda sadece birkaç özellik taşıyor olabilirsiniz. Önce fiziksel özellikleri gözden geçirmenin önemli olduğunu hatırlayın. Bizler kendimize kolayca yalan söyleyebiliriz, oysa beden, bizim tam aksimize asla yalan söylemez.

Eğer çevrenizde bu yaradan mustarip olduğunu gördükleriniz varsa, onları değiştirmeye çalışmamaksınız. Biraz şefkat ve anlayış geliştirerek tepkisel davranışlarını anlamak için burada 'öğrendiklerinizi kullanmaya çalışın, içeriğini kendi sözlerinizle onlara aktarmak yerine, ilgi duyuyorlarsa kitabı kendilerinin okuması daha iyi olacaktır.



TERK EDİLME
yarasının özellikleri

Yaranın uyanışı: Karşı cins ebeveynle birlikte bir-üç yaş arasında. Şefkat veya arzulanan türde şefkat eksikliği

Maske: Bağımlılık.

Vücut: Uzun, ince, etten yoksun, çökmüş, güçsüz bacaklar, kambur sırt, uzun ve vücuda yapışık gibi duran kollar, sarkan veya gevşek uzuvlar.

Gözler: Büyük, kederli, çeken bir bakış.

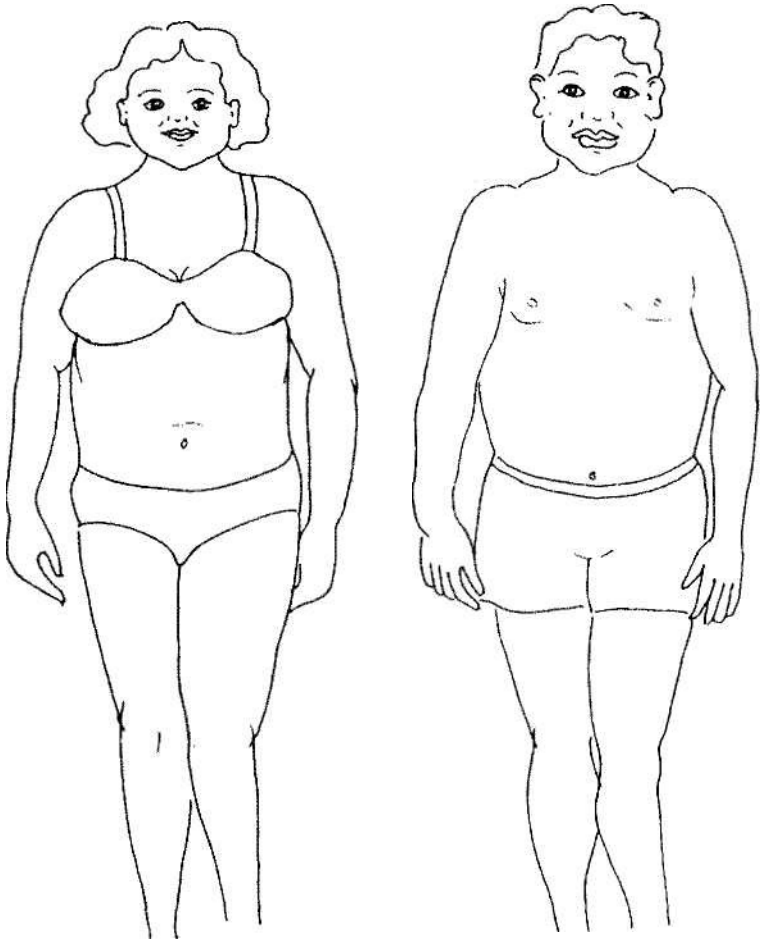
Sözcükler: "Yalnız" "Yerinde yok" "Tahammül edemiyorum" "Yedi beni".

Karakter: Kurban; bağlanma ihtiyacı. Başkalarının varlığına, dikkatine ve en önemlisi desteğine duyulan ihtiyaç. Bir şeyi tek başına-yapma veya karar verme güçlüğü. Uymadıkları tavsiyeler isteme. Çocuksu ses. insanlar hayır dediğinde kabullenme güçlüğü. Keder. Çabuk ağlama, insanların şefkatini kazanma. Bir gün mutlu,-bir gün üzgün. Fiziksel olarak başkalarına yaslanma. Medyum özelliği. Yıldız. Bağımsızlık- isteyen. Seks seven.

En büyük korku: Yalnızlık.

Beslenme alışkanlığı: İştahlı. Bulimik. Yumuşak gıdaları seven. Yavaş yiyen.

Olası hastalıklar: Sırt problemleri, astım, bronşit, migren, hipoglisemi, agorafobi, şeker, böbrek üstü bezleri, miyop, isteri, depresyon, dikkat çeken az rastlanır ve tedavi edilemez hastalıklar.



KÜÇÜK DÜŞME yarasından dolayı acı çeken bir insanın vücudu (Mazoşist maske)

Bölüm 4

Küçük Düşme

"Küçük düşme" kelimesine bir göz atalım. Küçük düşme birinin onurunun, itibarının, öz saygısının kırılması olarak tanımlanır. Bu kelimenin eş anlamlıları: "Mahcubiyet", "hakir' görülme", "utanç", "hakaret", "alçalma", "aşağılanma"dır. Bu yara bir-üç yaş arasında uyandırılabilir. Uyanmaktan söz ediyorum, çünkü daha önce belirttiğim gibi, benim teorime göre, doğduktan sonra farkında olmasak bile, hangi yaralarımızı iyileştirmek istediğimize karar vermiş olarak doğarız.

Küçük düşme yarasını iyileştirmek için dünyaya gelen ruh, kendisini küçük düşürecek ana.babayı seçecektir. Bu yara maddi dünyayla, *sahip olma* ve *yapma* dünyasıyla bağlantılıdır. Vücut fiziksel olarak gelişirken, çocuklar kendilerini beslemeyi, temiz tutmayı, yalnız başlarına tuvalete gitmeyi, konuşmayı, dinlemeyi ve yetişkinlerin söylediklerini anlamayı öğrenirlerken uyanır.

Çocuk, ana babasından birinin kendisinden utanç duyduğunu hissettiğinde veya pis olduğu, gürültü yaptığı (özel-

likle başkalarının yanında veya aileyle birlikteyken), kötü giyindiği...v.s için kendisinden utanacaklarından korktuğunda yara uyanır. Aşağılandığını, kıyaslandığını, hakir görüldüğünü veya kendisinden utanıldığını hissetmeye yönelten şartlar ne olursa olsun, bunlar çocukta yarayı uyandırır ve yara büyümeye başlar. "Kaka"sıyla oynarken yatağına bulaştıran veya başka bir çeşit "iğrenç" dağınıklık yaratan bebek örneğini ele alalım. Annesinin olanları babasına anlattığını duyduğunda, yara açılır. Çok küçük bile olsa, bir bebek ana babasının hoşnutsuzluğunu algılayıp, kendisini küçük düşmüş, utanmış hissedebilir.

Rahibe okulunda yatılı okuduğumda şahit olduğum bir olayı özellikle hatırlıyorum. Altı yaşındaydım. Hepimiz büyük bir yatakhanede uyumak zorundaydık. Küçük bir kız gece altını ıslattı ve rahibe ona ertesi gün bütün derslere sırtında lekeli çarşafıyla girme cezası verdi. Onu küçük düşürerek ve aşağılayarak bunun bir daha tekrarlanmayacağını umuyordu. Oysa bu tip *küçük düşürmelerin* durumu daha da kötüleştirdiğini hepimiz biliriz. *Küçük düşme* yarası olan bir çocuk için bu tür muameleler yarayı büyütmrkU'ıı başka bir işe yaramaz.

Cinsellik alanı da *küçük düşmeden* kendi payım alır. Örneğin, küçük oğlunu mastürbasyon yaparken yakalayan bir anne, *"Kendinden utanmıyor musun? Bunu yapmaman gerekir!" diye* bağırırsa, çocuk aşağılanır, utanç duyar' vr belki de ileride cinsel yaşamında güçlükler yaşayabilir. Eğer çocuk ana babadan birini çıplak görürse ve huzursuz olup saklanmaya çalıştığını hissederse, bedenden utanılması gerektiğini öğrenecektir.

Yani, *küçük düşme* yarası, değişik alanlarda, bir-üç yaş arasında yaşananlara bağlı olarak harekete geçebilir. Çocuklar ana babalarının onları sürekli kontrol ettiğini, hare-

ket etme özgürlüklerinin olmadığını fark ederlerse, kendilerini engellenmiş hissederler. Örneğin, bir çocuk misafir gelmeden hemen önce, temiz giysileriyle çamurun içinde oynadığı için cezalandırılmış olsun. Eğer aile çocuğun önünde misafirlere bundan söz ederse, çocuğun *küçük düşme* hissi daha da kötüye gider. Bu davranış tarzı, çocuklarda ailelerinin onlardan iğrendiği duygusunu uyandırır. Sonra da kendilerini davranışlarından dolayı küçük düşmüş, utanmış hissederler. Öte yandan, bu yaraya sahip insanların, sık sık çocukluklarında tüm yasak şeyleri yaptıklarından söz ettiklerini duyarız. Sanki kendilerini aşağılamak, küçük düşürmek için ellerinden geleni yapmış gibidirler.

Belirli bir ana baba veya onun rolünü oynayan kişiyle deneyimlenen diğer dört yaradan farklı olarak, *küçük düşme* yarası çoğunlukla anneyle deneyimlenir. Eğer kontrolü elinde tutan, anne rolünü üstlenen, çocuklara nasıl düzgün yemek yiyeceklerini veya kendilerini temiz tutacaklarını gösteren babaysa, babayla da deneyimlenebilir. *Küçük düşme* yarası cinsiyet ve temizlik alanında anneyle, öğrenme, dinleme ve konuşma alanlarında babayla bağlantılı olabilir. Bu durumda yara ana babanın her ikisiyle birlikte iyileştirilmelidir.

Küçük düşmeyi deneyimleyen çocuklar MAZOŞİST maske yaratırlar. Mazoşizm acı çekmekten hoşnut olmak hatta zevk almak olarak tanımlanır. Mazoşistler çoğu zaman acı ve küçük düşme arayışı içinde olduklarının bilincinde değillerdir. Başkaları yapamadan, kendilerini cezalandırmayı becerirler. Bir mazoşistin *küçük düşmeyi* veya utancı, temelde *sahip olma* veya *yapma* üzerine deneyimlediğini söylemiş olsam da, o başkasının istediği gibi olabilmek için elinden geleni yapacaktır. Buna rağmen, *küçük düşme* yarasını tetik-leyen *yapılanlar* veya *yapılmayanlardır.* Ayrıca, *yaptıkları* veya

sahip olduklarının yaranın bedelini ödeme şekli haline geldiğini fark ettim.

Şu andan itibaren *mazoşist* kelimesini her kullandığımda bu, *küçük düşme* yarası olan ve *küçük düşmeye* eşlik eden acıyı hissetmekten kaçınmak için *mazoşist* maskesi takan kişi anlamına gelecektir.

Elbette *küçük düşme* yarasını uyandırmadan, utanç verici veya küçük düşürücü bir deneyim yaşayabiliriz. Öte yandan bir *mazoşist* de *reddedilme* deneyimi yaşayabilir ve kendini reddedilmiş değil, küçük düşmüş hissedebilir. Bu kitapta analiz edilen karakterlerden beşinin de herhangi bir zamanda utanç hissedeceği bir gerçektir. Özellikle başkalarının kendilerine yapmasından korktukları şeyi yaparken suçüstü yakalandıklarında utanç hissederler Fakat *küçük düşme* yarası olanlar diğerlerine göre daha fazla utanç hisseder gibidirler.

Utanç ve suçluluk arasındaki farkı açıklamaya biraz zaman ayıralım. Yaptığımızı ya da yapmadığımızı kötü olarak yargılarken suçluluk hissederi/. Bir şeyi yapmakta kötü olduğumuzu düşünürsek, utanç hissederiz. Utancın zıt anlamlısı gururdur. Kendimizle gurur duymadığımızda, utanırız; kendimizi yargılarız ve kaçıp saklanma eğilimi gösteririz. Utanç duymadan suçluluk duyabiliriz, fakat suçluluk duymadan utanç hissedemeyiz.

Mazoşist maske takanlar kendilerini çoğunlukla "domuz" gibi görürler; pis, kalpsiz veya başkalarından daha aşağıda. Bu nedenle, çoğunlukla utanç duydukları yağlı bir vücut geliştirirler. Yağlı vücut, kaslı vücuttan farklıdır. Bir insan "normal" kilosundan yirmi kilo fazla olabilir, ama yağlı değildir. Daha çok güçlü bir yapıya sahip gibi görünür. Öte yandan, *mazoşistler* yağ fazlasına bağlı olarak şiş-

inandırlar. Vücutları yuvarlaktır; kalın ve geniş görünürler. Arkalarından baktığımızda bile yuvarlak olduklarını görebiliriz. Güçlü yapıya sahip insanlar daha kaslıdır.; vücutları kalın değil geniştir ve arkalarından bakıldığında şişman görünmezler. Bu tarif hem kadınlar hem de erkekler için geçerlidir.

Aşağıdaki özellikler *mazoşist* maske ile özdeşleştirilebi-lir: Kısa üst beden, yağlı yuvarlak boyun ve boğaz, boyun, çene ve leğen kemiğinde (pelvis) gerginlik. Yüz genellikle çok yuvarlaktır ve gözler bir çocuğunkiler gibi kocaman açılmış, saf bakışlıdır. Vücudun bir çok bölümü yuvarlak ve tombuldur: Parmaklar, bacaklar, kolların üst kısımları...v.s. Tüm bu fiziksel özellikleri taşıyan birinin çok derin bir yaradan muzdarip olduğu kuşkusuzdur. Eğer vücudun sadece bir parçası (mide, kalçalar veya göğüs kısmı gibi) yağlı ve yuvarlaksa, bu daha hafif bir *küçük düşme* yarasına işaret eder.

Bu yaranın en zor fark edilen olduğuna dikkat ettim. Kişisel olarak yüzlerce *mazoşistle,* özellikle de çok belirgin *küçük düşme* yaraları olan kadınlarla çalıştım. Bir çoğuna utanç duyduklarını veya kendilerini küçük düşmüş hissettiklerini kabul ettirebilmem neredeyse bir yıl sürdü. Bede-ninizdeki *mazoşistin* fiziksel özelliklerini tanıyor ve *küçük düşme* yaranızı görmekte güçlük çekiyorsanız, sakın şaşırmayın. Yaranın yüzeye çıkması için kendinize yeteri kadar süre tanıyın. Aslında, bir *mazoşistin* özelliklerinden biri, hızlı hareket etmeyi sevmemesidir. Mecbur olsa bile, hızlı hareket etmek ona zor gelir ve örneğin başkaları kadar hızlı yürüyemediğinde, utanç hisseder. Kendi tempolarında ilerlemekte kendini serbest bırakmayı öğrenmesi gerekir.

Bunun yanı sıra, kilolarını çok iyi kontrol

edebildikleri için bazı insanlarda *mazoşist* maskeyi fark edebilmek çok

güçtür. Diyetinize dikkat etmediğinizde kolayca kilo alıp, yuvarlaklaşıyorsanız, o anda gizlenmiş olsa da, bu yaraya sahip olabilirsiniz. Yarayı gizlemenizi sağlayan *katılık* bu kitapta altıncı bölümde anlatılacaktır.

Mazoşistler kendilerini güçlü ve kontrollü göstermeyi severler. Böylelikle her şeyi yapabilecek, büyük sorumluluklar üstlenebilecek hale geldiklerine inanırlar. Bu nedenle, daha fazla yük taşıyabilecekleri geniş bir sırt geliştirirler. Kocasını mutlu etmek istediği için, kayınvalidesinin gelip, kendileriyle yaşamasına izin veren bir kadını örnek olarak ele alalım. Kısa süre sonra, kayınvalide hastalanır ve kadın kendini ona bakma sorumluluğunu almak zorunda hisseder. *Mazoşistlerin* kendilerini başkalarına bakmak zorunda kalacakları ortamlara sokmak gibi bir hünerleri vardır; bu yolla kendilerini unuturlar. Üzerlerine yük aldıkça, kilo da alırlar.

Mazoşistler başkaları için bir şeyler yapmayı ister göründüklerinde, aslında kendilerine kısıtlama ve zorunluluk yaratmaktadırlar. Yardım ettikleri sürece başkalarını mahcup etmeyecekleri duygusuna kapılırlar, oysa çoğunlukla zaaflarından başkalarının faydalanmasına izin verdikleri için kendilerini küçük düşmüş hissederler. Eylemleri için nadiren takdir edilirler. Bir çok *mazoşist* kadının *esir* olmaktan bıktığını söylediğine tanık oldum. *"30 yıllık sadık hizmet karşılığında, yönetim beni çöp atarmış gibi dışarı attı!!!"* türünde ifadelere çok sık rastladım. Bu tür insanlar kendilerini bir şeylere adadıklarını ama bir türlü hak ettiklerini bulamadıklarını düşünürler.Mazoşist olmayan biri, çöp gibi kelimeleri hiç kullanmadan sadece *"Otuz yıllık hizmetten sonra, beni attılar"* der.

Mazoşistler başkaları için her şeyi yaparak, onlara tek başlarına bir iş yapamadıkları duygusu verdiklerini ve böylece *onları* küçük düşürdüklerini fark etmezler. Bazı *mazoşistler* işi daha da ileri götürüp ailenin diğer fertlerine ve arkadaşlarına o kişinin kendileri olmadan hiçbir şey yapamayacağını duyurur ve hatta bunu söz konusu insanın önünde dile getirirler. Böylece, o kişi iki kere küçük düşmüş olur.

Mazoşistlerin sevdiklerinin hayatlarında o kadar çok yer kaplamalarına gerek olmadığını anlamaları gerekir. Öte yandan, başkalarının hayatları içine o kadar incelikle süzülürler ki, hiç hissettirmeden çok fazla yer kapladıklarını fark etmezler. Bu nedenle vücutları çok yer kaplar. Birinin hayatında tutmak zorunda olduklarına inandıkları yerin büyüklüğüne bağlı olarak vücutları da irileşir. Bedenleri inançlarını yansıtır. *Mazoşistler* ne kadar önemli ve özel olduklarına inanmayı başarırlarsa, artık bunu başkalarına kanıtlama ihtiyacı duymazlar. Kendilerinden memnun oldukları sürece, vücutlarının fazla yer kaplaması gerekmez.

Mazoşistler müthiş kontrol sahibi görünürler, fakat bu kontrol ihtiyacı kendilerini veya başkalarını utandırma korkusundan kaynaklanır. Bu kontrol ihtiyacı, *ihanet* yarasını anlattığım bölümde söz ettiğim kontrolden farklıdır. *Mazoşist* bir anne, örneğin, eşinin ve çocuklarının giyim tarzlarını, görüntülerini ve temizliklerini kontrol etmek ister. Bu anne en küçük çocuğunun bile temiz kalmasını ister ve eğer başaramazsa, bir anne olarak kendinden utanır.

Mazoşist kadınlar da erkekler de, çoğunlukla annelerine bağlı olmak isterler-annelerinin onlardan utanmaması için ne mümkünse yaparlar. Kasti olmasa da, hatta farkında olmasalar bile annelerinin *mazoşistler* üzerinde büyük nüfuzu vardır. *Mazoşistler* annelerini gerçek bir yük olarak görürler ve bu da onlara "sağlam sırt" yaratmak için başka bir iyi neden sağlar. Bu nüfuz annelerinin ölümünden sonra

bile devam eder. *Mazoşistler* annelerinin ölümünden sonra büyük bir rahatlama ve özgürlük hissederler, çünkü sağlığında annelerinin özgürlüklerini kısıtlamasına izin vermişlerdir. Buna rağmen hissettikleri bu rahatlamadan utanç duyarlar. Sadece *küçük düşme* yarası iyileştikçe, annenin etkisi hafifler.

Kimisi de, anneleriyle o kadar sıkı bir bağları olsun ister ki, annenin ölümü halinde özgürlük hissedeceği yerde, ciddi bir agorafobi atağı geçirebilir. Ne yazık ki, bu insanlara çoğunlukla depresyon tedavisi uygulanır. Doğru teşhis edilmediği ve doğru tedavi uygulanmadığı için, iyileşmeleri çok daha uzun sürer. Depresyon ve Agorafobi arasındaki farkı *Vücudunuz diyor ki: Kendinizi Sevin!* adlı kitabımda ayrıntılı olarak açıkladım.

Mazoşistler gerçek ihtiyaç veya duygularını ifade etmekte zorlanırlar çünkü çocukluklarından beri utanç duyma veya utandırma korkusu yüzünden konuşmaya cesaret edememişlerdir. *Mazoşistlere,* küçüklüklerinde ana babalan sık sık evde olan bitenin yabancıları ilgilendirmeyeceğini ve bu konuda konuşulmayacağını söylemişlerdir. Utanç verici durumlar aile içinde sır olarak kalmalıdır. Örneğin, hapisteki bir amcadan, akıl hastanesine düşen bir kuzenden veya intihara teşebbüs eden bir aile ferdinden söz edilmemelidir. Bazı insanlar için eşcinsel bir ağabey bile utanç konusudur.

Bir adam bana küçükken annesinin cüzdanından para alıp, onu çok üzdüğü için utanç duyduğunu söylemişti. Ona göre sadece çocuklarının iyiliği için çalışan bir anneye bunu yapmak affedilmez bir şeydi. Asla kimseye söylememişti. Bunun gibi gizli, "söylenemez" yüzlerce küçük sırrı olduğunu düşünürseniz, onun neden ses ve boğaz sorunları yaşadığını anlayabilirsiniz.

Bazı insanlar bana, küçükken annelerinin en zaruri ihtiyaçlardan bile mahrum olduğunu görebildikleri halde, hâlâ şunu bunu istedikleri için ne kadar utanç duyduklarından söz etmişlerdir. Bu arzularını hiç kimseye, özellikle de annelerine söylemeye cesaret edememişlerdi. *Mazoşistler* genellikle kendilerini tüm arzularına kapatacak noktaya gelirler, çünkü şahsi arzuları annelerini düş kırıklığına uğratabilir. Annelerini memnun etmeyi çok istediklerinden, sadece onu mutlu edecek arzularını gün ışığına çıkartırlar.

Mazoşistler genel olarak aşırı hassastır ve en ufak şey onları incitir. Bu nedenle başkalarını incitmemek için ellerinden geleni yaparlar. Birisi, özellikle de onlar için önemli olan birisi mutsuz olursa, kendilerini sorumlu hissederler. Bir şey söylemeli iniyim yoksa söylememeli miyim, yapmalı mıyım yoksa yapmamalı mıyım diye düşünürler. Başkalarının ruh hallerini ayarlamaya çalışmaktan, kendi kişisel ihtiyaçlarına kulak veremediklerini fark etmezler. Bu beş karakter içinde, çoğunlukla ne istediklerini bildikleri halde, kendi ihtiyaçlarına en az saygı gösterenler *mazoşistlerdir.* İhtiyaçlarına kulak vermeyerek, *küçük düşme* yaralarını ve *mazoşist* maskelerini besleyen acıyı çekmeye razı olurlar. Kendilerini işe yarar kılacak her şeyi yaparlar. Bu, onlar için yaralarını saklamanın ve kendilerini *küçük düşme* acısı çekmediklerine inandırmanın bir yoludur.

Mazoşistlerin kendileriyle alay ederek başkalarını güldürme yetenekleri sık sık övülür. Konuşurlarken ifade kabiliyetleri çok yüksektir ve söylediklerinin komik olması için mutlaka bir yol bulurlar. Ayrıca kendilerini başkalarının kahkahalarına hedef olarak kullanırlar. Bu da kendilerini aşağılamanın, küçük düşürmenin bilinçsiz bir yoludur. Bu yolla, başkalarını güldüren sözcüklerin

ardına sakladıkları utanç duyma korkularını kimse keşfedemez.

Mazoşistler en ufak bir eleştiride, aşağılanmış, küçük düşmüş hissederler. Kendilerini olduklarından daha küçük, daha az önemli görürler. Başkalarının onları özel ve önemli biri olarak göreceğini hayal bile edemezler.

Bir gün bir davette bu tip bir kadınla birlikte oldum. İyi giyimliydi, en güzel mücevherlerini takmıştı. Kendisine görünümüyle ilgili iltifat ettiğimde, şöyle cevap verdi: *Zengin, şişko bir kadın gibi görünüyorum, değil mi?"*

Mazoşistler "şişko" sözcüğünü hep kendilerini aşağılamak, küçük düşürmek için kullanırlar. Örneğin, yemek yerlerken üstlerine bir şey döktüklerinde, (ki bu sıkça olur) "domuz gibiyim!" der veya öyle olduklarını düşünürler.

Bir *mazoşistin* el yazısı çoğunlukla küçüktür; küçük adımlarla yürür, küçük arabaları, küçük evleri, küçük obje leri, küçük lokmaları__v.s. severler. Örneğin şu sözlerle konuşur: *"Bana vaktinizin bir parçasını ayırabilir misiniz?"* veya *"benim küçük kafam'"*veya *"küçük bir fikrim var'"*veya *"azıcık. " Mazoşist* tanımında kendinizi buluyor ve bu sözcükleri kullanmadığınızı düşünüyorsanız, çevrenizdekilerden sizi gözlemlemelerini ve dinlemelerini istemenizi öneririm. Genellikle kendimizi tanıyan en son kişi yine kendimiz oluruz.

Küçük düşme acısı çekenler her şey için kendilerini suçlar ve başkalarının suçunu üstlenirler. Onlar için iyi insan olmanın yolu budur. Bir keresinde *mazoşist* bir adam bana, karısı ne zaman kendisini bir şeyden dolayı suçlu hissetse, hemen bunun kendi suçu olduğuna inandığını söyledi. Örneğin, karısı ona bir alışveriş listesi verip, içine her hafta aldıkları bir ürünü dahil etmeyi unutmuş. Onu almadan döndüğünde, karısı *"Neden hatırlayıp, almadın? Bunun her hafta lazım olduğunu biliyorsun!"* demiş. Adam ürünü hatır-

lamadığı için kendini suçlayıp eleştirmiş. O maddeyi listeye koymayı unuttuğu için karısının kendini suçladığının ve bu nedenle suçu ona attığının farkında değildi. Kadın "listeye koymayı unuttum" dese bile, adam kendini o ürünü unutmuş olmakla suçlayacaktı.

Aynı tutuma sahip bir kadın ve kocası, kocanın kullandığı arabada konuşarak gidiyorlardı. Adam karısına cevap vermek için başını çevirdiğinde, direksiyonu sağa kırdı. Karısını dikkatini dağıtmakla suçladı. Kadın da kendini suçlu hissetti. Böyle bir durum ortaya çıktığında, kadın hep kendini *"özür dilemek" zorunda* hissediyordu. Kadınla konuşurken ona kocasının söylediğinin doğru olup olmadığını ve bunu kasti yapıp yapmadığını sordum. Aslında kendi suçu olmadığının (arkında olduğunu, fakat kocası suçlu olduğunu söylediği için, ona inandığını söyledi.

Bunlar, *mazoşistlerin* nasıl sorumluluk aldıklarına ve kendilerine ait olmayan şeyler için nasıl kendilerini suçladıklarına verilebilecek en güzel örneklerdir. Suçu üstlenmek ve "üzgünüm" demek hiçbir şeyi çözümlemez, çünkü bu durum tekrarlandığında, bir kez daha kendilerini suçlayacaklardır.

Başkaları asla bize kendimizi suçlu hissettiremez
çünkü suçluluk sadece kendi içimizden kaynaklanabilir.
Bunu hatırlamak önemli.

Mazoşistler sıklıkla, sevdiklerinin veya yakınlarının yanında kendilerini güçsüz hissederler. Suçlandıklarında, (kendilerine rağmen çektikleri bir tutum) savunma için ne diyeceklerini bilemez, sessiz kalırlar. Kendilerini suçlar ve orayı hemen terk edecek kadar çok acı çekerler. Daha sonra da barışı geri getirebilmek için

davranışlarını açıkla-

maya, haklı göstermeye çalışırlar. Sadece *mazoşistlerin* kendilerini suçlu hissettiklerini söylemiyorum. Beş tipin tümü farklı nedenlerle suçluluk hisseder. Buna rağmen, yaşadıkları *küçük düşme* nedeniyle, görünen odur ki, mazoşistler daha kolay suçluluk hissederler.

Mazoşistler için özgürlük çok önemlidir. Özgür olmak, kimseye hesap vermeınek, kimse tarafından kontrol edilmemek, *istediğimizi* istediğimiz zaman yapmak anlamına gelir. *Mazoşistler,* erken yaşlarda özellikle aileleriyle birlikteyken kendilerini özgür hissetmekte güçlükle karşılaşmışlardır. Aileleri tarafından istedikleri arkadaşlarıyla görüşmeleri, istediklerinde dışarı çıkmaları engellenmiş veya evde onlara çok fazla sorumluluk yüklenmiş veya belki de diğer çocuklara bakma görevi verilmiş olabilir. Kendi zorunluluklarını, biraz da kendilerinin yarattığını söyleyebilirim.

Mazoşistler kendilerini özgür hissettiklerinde ve onları engelleyen kimse olmadığında eğlenir, hayatı dolu dolu yaşarlar. Bu özgürlük zamanlarında, hayatlarının bir çok alanında uç noktalara gidebilirler. Çok yiyebilir, çok yiyecek alabilir,çok fazla pişirebilir, çok içebilir, çok yardım etmek isteyebilir, çok çalışabilir, çok harcayabilir, çok fazla şeye sahip olduğuna inanabilir, çok konuşabilirler. Bu tarz davrandıklarında utanç duyarlar, çünkü başkalarının bakışları ve söyledikleri karşısında küçük düştüklerini hissederler. Bu nedenle kendilerini sınırları olmayan bir ortamda bulmaktan korkarlar; böyle bir durumda utanç verici şeyler yapacaklarına inanmışlardır. Ayrıca, önce kendilerini düşünürlerse, diğerlerine faydalı olamayacaklarına inanırlar. Bu, çocukken deneyimledikleri *küçük düşme* sürecini onlara yeniden yaşatır ve başkalarıyla ilgilenmeyi reddetme cesaretini bulurlar. Bir *mazoşistin* vücudunda bloke olmuş fazla enerji olmasının nedeni budur. Eğer kendilerini utanç veya

suçluluk hissetmeden, ihtiyaç duydukları kadar özgür bırakmayı becerebilirlerse, atılan enerjiyle birlikte vücutları da incelecektir.

Öyleyse, bir *mazoşistin* en büyük korkusu özgürlüktür. Hoşlarına gidecek kadar özgür olmakla başa çıkamayacaklarına ikna olmuşlardır. Bu nedenle bilinçaltında kendilerini özgür olamayacakları şekilde düzene sokarlar. Çoğu zaman onları bağlayacak zorunlulukları veya durumları seçen yine kendileridir. Kendi kararlarını kendileri verirlerse, diğerlerinin onları kontrol edemeyeceğini düşünürler; fakat aldıkları kararlar çoğunlukla aksi sonuç verir ve kendilerini daha fazla zorunluluğun ve sıkıntının içinde bulurlar. Aşağıda birkaç örnek verilmiştir:

- Kendini islediği kadar çok bayan arkadaş edinmekte özgür hisseden bir adam, aynı zamanda başına, hep siyle ayrı ayrı görüşmeler ayarlamak ve birbirlerin den haberleri olmamasını sağlamak gibi bir çok so run açmış olur.
- Bir adam, kontrol düşkünü karısıyla yaşadığı evde ken disini kapana kısılmış hisseder. Bu nedenle dışarı çık ma olanağı sağlayacak iki veya üç tane ekstra gece işi ayarlar. Özgür olduğuna inanır ama aslında eğlenceye veya çocuklarına ayıracak boş zamanı kalmamıştır.
- Bir kadın yalnız yaşamak ve özgür olmak için ken dine bir ev satın alır. Hiç boş zamanı kalmamıştır çünkü artık yapılması gereken tüm işleri tek başına yapmak zorundadır. *Mazoşistler* bir alanda kendile rine özgürlük sağlamaya çalışırlarken, diğer bir alan da mahkum ederler. Hepsinin üstüne bir de günlük hayatlarında, ihtiyaçlarını karşılamayan şeyleri yap maya zorlandıkları bir çok ortam yaratırlar.

Mazoşistlerin diğer bir özelliği de, bir başkasını cezalandırdıklarına inanarak, kendilerini cezalandırmalarıdır. Bir kadın bana, arkadaşlarıyla gezen ama kendisiyle yeterince birlikte olmayan kocasıyla sık sık tartıştıklarını anlatmıştı. Bu tartışmaları çoğunlukla şu sözlerle bitiriyordu: *"Eğer mutlu değilsen, gidebilirsin!"* Kocası çabucak ceketini alıp, çıkıp gidiyor, kendisi de bir kez daha yalnız kalıyordu. Kocasını cezalandırdığına inanırken, aslında kendini cezalandırıyor ve sonunda yine yalnız kalıyordu. Kocası ise dışarı çıktığı için mutlu oluyordu. *Mazoşist* maskesini beslemek için ne güzel bir yol!

Mazoşistlerin başkası onları cezalandırmadan, kendilerini cezalandırmak gibi bir yetenekleri vardır. Bu, ilk kamçı darbesini kendilerine vurmaya benzer, çünkü ardından gelenler daha az acıtacaktır. Bu durum daha çok bir şeyden utandıklarında veya başka birinin önünde utanılacak duruma düşmekten korktuklarında baş gösterir. Biriyle birlikte olmaktan veya özel bir şeyler yapmaktan zevk almaya başladıklarında, kendilerini durumdan faydalandıkları için eleştirir, zevk almayı güçleştirirler. *Mazoşistler* başkalarından faydalanan biri olarak damgalanmaktan kaçınmak için yapabilecekleri her şeyi yaparlar. Kendilerini başkalarından faydalanmakla suçladıkça, vücutları daha da irileşir.

Genç bir anne bir kez bana " *Zevk aldığım şeyleri yapmaya veya eğlenmeye zaman ayırmayı asla beceremediğimin farkındayım"* dedi. Akşamları kocası ve çocukları televizyon izlerken, kendisinin de biraz izlemek için işine ara verdiğini ekledi. Eğer ilgilendiği bir programsa, ayakta durup seyrediyordu. Oturmaya bile zaman ayıramıyordu çünkü otururşa, bunun tembellik olduğunu, iyi bir anne olamadığını hissediyordu. Görev duygusu *mazoşistler* için çok önemlidir.

Mazoşistler çoğunlukla iki kişi arasında arabuluculuk görevi üstlenirler. Diğerlerinin arasında tampon vazifesi görürler, bu da bedenlerinde iyi bir korunma tabakası oluşturmaları için bir nedendir. Zaman zaman da günah keçisi olmayı başarırlar. Örneğin, *mazoşist* bir anne, çocuğuyla babası ya da öğretmeni arasında bir sorun olursa, çocuğuna sorumluluğunu öğretmek yerine, araya girer. Çalışma hayatında, *mazoşistler* ortaya bir şeyler çıkartmak için arabuluculuk yapıp, herkesi mutlu edecekleri işleri tercih ederler. Aksi takdirde, hiçbir şey yapmadıklarını düşünüp, kendilerini eleştirir, başkalarının mutluluğu ya da mutsuzluğundan kendilerini sorumlu tuttukları için, bu durumdan utanç duyarlar. Hatta başkalarının sorumluluk ve görevlerini bile üstlenirler.

Sonuç olarak, *mazoşistlerin* çok fazla şey üstlenmeleri, omuzlarında çok fazla yük olması, görüntülerine yansır. Omuzları giderek çöker veya sırt ağrısı çekerler.

Mazoşistler artık daha fazla bir şey üstlenemeyecek hale geldiklerinde, vücutları bunu açıkça belli eder. Ciltleri gerilir, bedenleri içinde sıkışmış gibi bir hal alırlar. Böyle olduğunda, üzerlerine sımsıkı oturan giysiler giyerler. Öyle ki, sanki derin bir nefes alsalar, dikiş yerleri patlayacakmış gibi görünür. Bu sizin de başınıza gelirse, bedeniniz size artık *küçük düşme* yaranızı acilen iyileştirmeye çalışma zamanınızın geldiğini, daha fazla dayanamayacağınızı söylüyor demektir.

Bazılarının giyim tarzlarını gördüğümüzde aksini düşünsek bile, *mazoşistler* için dış görünüş önemlidir. İçin için güzel giysileri ve iyi görünmeyi sevseler bile, acı çekmek zorunda olduklarına inandıklarından,

kendilerine bu tip lüksler için izin vermezler. *Mazoşistler* giyindiklerinde, daracık giysileri içinden vücutlarının yağlı kıvrımları belli olur

ve bu yaralarının derinliğine işaret eder. Kendilerine daha fazla acı vermeye çalışırlar. Dışarı çıkıp, üzerlerine yakışan, kaliteli, güzel giysiler satın almaları, yaralarının iyileşmeye başladığına işarettir.

Mazoşistlerde kendilerini küçük düşürecek insanları veya durumları çekme marifeti vardır. İşte buna birkaç örnek:

- Çok içtiğinde topluluk içinde onu aşağılayan bir er keği kendine çeken bir kadın.
- Gözünün önünde sürekli başka kadınlarla flört eden bir eşi kendine çeken bir kadın.
- Özelikle iş arkadaşlarının önünde ona bayağı davra nan bir bayan arkadaşı kendine çeken bir erkek.
- İdrarını tutamadığı veya adet kanamaları çok ağır ol duğu için sürekli giysilerini lekeleyen bir kadın.
- Topluluk içinde yemek yerken üstüne döken bir kişi. Erkek kravatını lekeleyebilir; kadın göğsüne dö kebilir. Kadın yemek yerken iri göğüslerinin engel olduğunu söyleyebilir. Yarasını keşfetmekte kendisi ne yardımcı olacak küçük düşürücü veya utanç verici durumları çektiğini görmek istemez. *Mazoşist* kadın ların yemek sırasında *"Ne şişko patatesim, gene üstüme döktüm!"* dediklerine defalarca şahit oldum. Onlar temizlemeye çalıştıkça, leke gittikçe büyüyormuş gibi olur!
- İşine son verilen bir adam, işsizlik parası almak içi kuyrukta beklediği sırada, sık sık eski iş arkadaşla rından birine veya iyi tanıdığı bir başkasına rastlıyor, onu kuyrukta beklerken görmesinler diye saklanma ya çalışıyordu.

Sadece *küçük düşme* yarası olanlar yukarıda verdiğim örneklerdeki gibi davranır veya tanımladığım ortamlarda acı çekerler. Başka biri, aynı durumda, kendini reddedilmiş, terk edilmiş, ihanete uğramış hissedebilir veya ortamın adil olmadığı yargısına varabilir ama kendini küçük düşmüş hissetmez.

İşte bu nedenle, yaşam deneyimlerimizin değil, bu deneyimlere iyileşmemi^ yaralarımızın etkisiyle gösterdiğimiz tepkilerin bize acı verdiğini hatırlamak önemlidir.

Mazoşistler çoğunlukla bir şeyden veya birisinden iğrenirler. Sık sık kendilerinden veya başkalarından iğrenecekleri ortamlar yaratırlar. Bu ortamlarda ilk tepkileri iğrendikleri kişiyi reddetmektir. Erkek veya kadın, ana babasından nefret eden bir çok *mazoşist* tanıdım: Şişman, tembel veya bayağı, pis bir anne; sürekli sigara içen, pis kokan veya şaibeli arkadaşlarla veya başka kadınlarla gezeri alkolik bir baba. Bu insanlar çocukluklarında bile arkadaşlarını evlerine davet etmek istememişler, diğer çocuklar kadar çok arkadaş edinememişlerdir.

Mazoşistlerin kendi ihtiyaçlarına ne derece duyarsız kaldıklarına en iyi örnek, onları kendileri için yapmayacakları şeyleri çoğunlukla başkaları için yaparken görebilmenizdir.

- Kendi evini boyayacak vakti olmayıp dairesini boya
  makta oğluna yardım eden adam.
- Temiz ve düzenli bir evi tercih etmesine rağmen,
  evini sadece misafir geleceği zaman köşe bucak

te
mizleyen, ancak kendi başınayken hiç temizlik yap
mayan kadın.

• İyi giyinmeyi seven, başkalarının yanında şık giyinen, ama tek başınayken *perişan* dolaşan kadın. Eğer aniden birisi çıkagelirse, böyle görünmekten utanç duyar.

İnsanlar, diğer tüm yaralarda olduğu gibi, yaralarına eşlik eden acıyı hissetmekten çok korktukları için, çektiklerine duyarsız kalmak adına her şeyi yaparlar. *Mazoşistler* bunu her ne pahasına olursa olsun değerli olmaya çalışarak yaparlar. *Değerli olmak* ve *değersiz olmak* ifadelerini çok sık kullanırlar. Kendilerini çoğunlukla değersiz hissederler. Örneğin, sevilmeye değmez veya tanınmaya değmez. Kendilerini değersiz hissettikçe, keyiflerine bakmayı hak etmediklerini hissederler; kendilerince hak ettikleri acı çekmektir. Bunların çoğu bilinç dışı düzeyde gelişir.

Mazoşistler hissettikleri suçluluk nedeniyle genellikle cinsellikleriyle ilgili güçlükler de yaşarlar. Çocuğun cinsel eğitimini oluşturan tabulara bakıldığında, kolayca mahcup olan insanların cinselliği çağrıştıran günah, bayağı, pis gibi kavramlardan etkilenmeleri beklenen bir şey.

Bekar bir annenin çocuğunu ele alalım. Eğer aile meclisi bu çocuğu bir *günah meyvesi* olarak görüyorsa, *küçük düşme* yarası çok erken çağlarda uyanır ve sonuçta çocuk erkenden derin bir yaranın acısını çekmeye başlar. Neredeyse ana rahmine düşme zamanından itibaren, cinsel ilişki ile ilgili yanlış bir imgeye sahip olur. Bugünlerde cinselliğin daha özgür ve daha açık yaşandığını biliyorum ama bu sizi yanıltmasın. Giderek sayıları aratan gençler, onları normal, hoş bir seks hayatından alıkoyacak obesite sorunu yaşıyor. Bu cinsel utanç nesilden nesle geçiyor ve ancak *küçük düşme* yarası iyileştiğinde kökünden sökülüp atılmış oluyor. Yıllar boyunca yaptığım gözlemlerde *küçük düşme* acısı çekenlerin, cinsel hayatlarını etkileyen süreçlerden geçmiş ailelerin

bireyleri olduğunu saptadım. Bu ruhların birbirlerini çekmiş olması rastlantı değil kuşkusuz.

Özellikle *mazoşist* genç kızlar, bu konuda çok katı olan annelerini utandırmamak için, kendilerini cinsel açıdan kontrol altında tutarlar. Ergen, seksin iğrenç olduğunu öğrenir. Bu inancı yenmesi için, kişisel olarak çok çalışması gerekir. Genç bir kız bana, 14 yaşındayken bir çocuk onu öpüp, dokunduğunda ne kadar utandığını anlatmıştı. Ertesi gün okulda, herkes ona bakıyor gibi gelmiş. Sanki herkes ne yaptığını biliyormuş gibi hissetmiş.

Ne kadar çok genç kız, ilk adet kanamasını gördüğünde ve göğüsleri büyümeye başladığında utanç hissetmiştir!! Hatta göğüslerinin çok büyük olduğunu düşünerek, düzleştirmeye uğraşmıştır.

Mazoşist ergen erkek çocuklar da cinsel alanda temkinli olmaları gerektiğini hissederler. Mastürbasyon yaparken yakalanmaktan korkarlar. Utanç verici buldukça bir daha yapmamaya karar verir, verdikçe canlan daha fazla mastürbasyon yapmak ister. Cinsel konularda aileleriyle veya arkadaşlarıyla karşı karşıya kalacakları utanç verici, küçük düşürücü ortamları çekerler. *Küçük düşme* özellikle genç kızlar ve anneleri arasında güçlüdür. Kişi seksin kirli ve utanç verici olduğunu ne kadar fazla düşünürse, özellikle çocukluk ve ergenlik çağında, o kadar cinsel taciz çeker. O kadar utanır ki, bundan kimseye söz etmeye cesaret edemez.

Mazoşist tip bir çok kadın bana, cesaretlerini toplayıp, annelerine cinsel tacize veya enseste maruz kaldıklarını söylediklerinde, annelerinin şöyle cevaplar verdiğinden söz ettiler: *"Kabahat sende, fazla seksisin*" veya *"İnsanları kışkırtmasaydın"* veya *"Başına bunun gelmesi için, mutlaka bir şeyler yapmışsmdır.*" Annelerinden gelen tepki sadece *küçük*

düşme, utanç ve suçluluk duygularım artırmaya yarar. Bir kadın kalça, popo ve mide çevresini-diğer bir deyişle vücudunun cinsel bölgelerini- fazla kiloyla koruma altına aldıysa, o kadının olasılıkla daha önce yaşadığı bir taciz nedeniyle, cinsellikten korktuğunu varsayabiliriz.

Birçok ergen genç kızın ve giderek artan sayıda delikanlının, tam da cinsel arzulan uyandığında kilo almaya başlamaları şaşırtıcı değildir. Bu, arzulanmamanın, tacizden kaçınmanın ve bilinçsizce kendini cinsel zevkten mahrum etmenin iyi bir yoludur. Şu cümleleri bir çok kadından duydum: *"Eğer ince, güzel bir vücudum olsaydı, çok seksi olurdum ve belki de eşime sadık kalmayabilirdim*" veya *"Daha seksi giyinmeliyim ki, kocam beni kıskansın.* " Erkek, kadın çoğu şişman insanın bedensel zevkleri olduğunu fark ettim. *Mazoşistler* aynı zamanda cinsellikle doludur. Ancak bir şeylerden zevk almayı hak ettiklerine inanmadıkları için, kendilerini cinsel anlamda da yoksun bırakmayı başarırlar. Eğer özellikle bu alanda (aslında tüm diğer alanlarda olduğu gibi) gerçek ihtiyaçlarını keşfetmeye zaman ayırıp canları istediği gibi var olma iznini kendilerine verebilseler, sık sık aşk yapabilirler. Öyleyse, *küçük düşme* acısı çeken insanların cinsel fantezileri olması mümkündür ama çok utandıkları için bunlardan söz etmeye asla cesaret edemezler. Kadınların sevişmek istediklerinde, bunu eşlerine söylemeye cesaret edemediklerini çok sık duydum. Onlara bakılırsa, kendi zevkleri için eşlerini rahatsız etmeleri söz konusu olamaz.

Genellikle, *mazoşist* erkeklerin istedikleri gibi bir cinsel hayatları olmadığını söyleyebiliriz. Cinsel anlamda, seks aramayacak kadar utangaç ya da takıntılıdırlar. Ereksiyon veya erken boşalma problemleri yaşayabilirler.

Mazoşistler kendilerine seksten zevk alma izni verip, onları rahat hissettirecek bir eş bulsalar bile, kendilerini ta-

mamen bırakmaları çok güçtür. Neden hoşlandıklarını söylemekten, bazı şeylerden hoşlandıklarını belli edecek sesler çıkarmaktan çok utanırlar.

Belirli dinlerin gereği olan günah çıkarma da bazı genç insanlar, özellikle de en mahrem meselelerini bir erkeğe açıklamak zorunda kalan genç kızlar için utanç kaynağı olur. "Kötü" düşüncelerini bile günah çıkartırken itiraf etmek zorundadırlar. *Mazoşist* bir genç kız için, örneğin, evlenmeden aşk yaptığını itiraf etmenin ne kadar güç olacağını anlamak kolaydır. Koyu dindarlar utanç duyarlar, çünkü TANRI onları görmektedir ve TANRIYI hayal kırıklığına uğratmak affedilemez Bütün bunları bir rahibe anlatmak zorunda kalmayı küçük düşürücü bulurlar. Bu *küçük düşme* üzerlerinde, üstesinden gelmeleri uzun yıllar alacak derin bir iz bırakır.

Hem kadın hem de erkek *mazoşistler,* yeni bir partner önünde soyunurken zor anlar yaşarlar. Partnerleri kendilerine bakarsa utanacaklarından endişe ederler. Buna rağmen aslında *mazoşistler* kendilerine o şekilde davranma hakkını verseler, ortalıkta çıplak gezmeyi tercih edecek olanlardır. Seksi "pis" bulabilirler, fakat bedensel zevke düşkün oldukları için, kendileri cinselliklerinde çok daha "pis" olmak isteyebilirler. Bunu *mazoşist* olmayan biri anlamakta güçlük çeker. Bir yarayı kendimiz deneyimliyorsak, anlamamız daha kolaydır.

Mazoşistlerin şikayet ve hastalıklarından bazı örnekler:

- SIRT AĞRISI ve OMUZLARDA ağırlık hissine çok sık rastlanır, çünkü çok fazla yük alırlar. Sırt ağrıları özellikle kendilerini özgürlükten yoksun hissetmelerinin sonucudur. Sırtlarının alt kısmı maddiyata bağlı sıkıntılardan etkilenir. Sırtlarının üst kısmı duygusal sorunlara bağlı sıkıntılardan etkilenir.

- Başkalarının kendilerini bunaltmasına izin verdikle rinde SOLUNUM SORUNLARI olabilir.
- BACAKLARINDA ve AYAKLARINDA, VARİS, BUR KULMA ve KIRIKLARA sık rastlanır. Bir daha hare ket edememe korkuları, gerçekten hareket etmele rine engel olacak fiziksel problemleri çeker.
- KARACİĞER problemleri yaşarlar çünkü başkaları için endişe duymaktan hasta olurlar.
- BOĞAZ AĞRISI, BADEMCİK İLTİHABI, GIRTLAK İLTİHABI, *mazoşistlerin* diğer sağlık problemleridir çünkü kendilerini sürekli söylemek istediklerini söy lemekten ve daha da önemlisi sormak istediklerini sormaktan alıkoyarlar.
- Kendi ihtiyaçlarıyla ilgilenmek ve taleplerde bulun makta zorlandıkça, TİROİD BEZLERİ ile ilgili rahat sızlık olasılıkları artar.
- Kendi ihtiyaçlarına kulak verme yeteneksizlikleri CİLTTE KAŞINTIYA sebep olur. Şu tabiri hepimiz biliriz: *"...yapmak için kaşınıyorum" aslında "...yi isti yorum"* anlamına gelir. Fakat mazoşistler buna izin vermezler; kendilerini çok fazla memnun etmeleri utanç vericidir.
- *Mazoşistlerde* gözlemlediğim diğer bir problem pank reasın iyi çalışmamasıdır. Bu da HİPOGLİSEMİ ve ŞEKER HASTALIĞINA yol açar. Bu hastalıklar şe kerli şeylerden kendilerini alıkoyamayan veya alıko yamamaktan suçluluk duyan insanlarda görülür.
- *Mazoşistler* KALP PROBLEMLERİNE meyillidirler çünkü kendilerini yeterince sevmezler. Kendilerini eğlenceye ihtiyaç duyacak kadar önemli hissetmez-

ler. Kalp bölgesi bizim *"kaygısızca"* eğlenme yetene ğimizle doğrudan bağlantılıdır.

- Bundan başka, cefa çekmeye inandıkları için bir çok AMELİYAT geçirmek zorunda kalabilirler.

Yukarıda adı geçen hastalıkların tümü *Your Body Says: Love Yourself.* (Vücudunuz Diyor ki: Kendinizi Sevin!) isimli kitabımda ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

Yukarıdaki fiziksel problemlerden birine veya bir kaçına sahipseniz, bunların *mazoşist* maskenizin yol açtığı davranışlar nedeniyle ortaya çıkmış olma olasılığı yüksektir. Bu hastalıklar diğer yaralar nedeniyle acı çeken insanlarda da ortaya çıkabilir, ama *küçük düşme* acısı çekenlerde daha yaygın olduğu görülür.

Mazoşistler diyetleri söz konusu olduğunda aşırıya kaçarlar.

Yağlı yiyecekleri tercih eder, oburca yerler ya da kendilerini fazla yemediklerine inandırmak için küçük porsiyonları tercih ederler (böylece kendilerinden utanmazlar). Oysa, o kadar çok küçük porsiyon yerler ki, sonuçta miktar olarak çok fazla yemiş olurlar. Bazen bulimia [doymaz iştah] geçirdikleri dönemler olur ve bu dönemlerde yerken saklanır, ne yediklerine aldırmazlar. Örneğin, ayakta atıştırırlar. Bu şekilde, masaya oturduklarında yiyeceklerinden daha az yediklerine inanırlar.

Mazoşistler ne yerlerse yesinler-özellikle de şeker, çikolata gibi kilo aldırdığına inandıkları şeyler yediklerindebundan utanç ve suçluluk duyarlar. Atölye çalışmalarıma katılan bayanlardan biri, markette alışveriş ettikten sonra kasaya geldiğinde, sepetindeki malzemelere bakıp, etrafındaki insanların ne düşüneceğini hayal ederek utanç duy-

duğunu anlattı. Onun 'domuz gibi şişko' olduğunu düşündüklerinden emindi.

Mazoşistlerin çok yediklerini düşünmeleri gerçeği, kilo sorunlarını çözümlemelerine yardımcı olmaz, çünkü bildiğiniz gibi, olacağına inandığımız her şey başımıza gelir. Çok yediğimizi düşünüp ne kadar suçluluk duyarsak, yediklerimiz bizi o kadar şişmanlatır. Eğer çok yiyip kilo almıyorsak bu, içsel tutumumuzun ve inancımızın farlı oluşundan kaynaklanır. Bilim adamları bu iki tip insanın farklı metabolizmaları olduğunu söylerler. Bedenimizi etkileyebilen farklı metabolizmalarımız ve farklı salgı sistemlerimiz olduğu doğrudur, fakat ben metabolizmamızı, salgı ve sindirim sistemimizi, inanç sistemimizin belirlediğinden eminim. Tersi söz konusu olamaz.

Mazoşistler ne yazık ki kendilerini yiyecekle ödüllendirirler. Bu, onların dayanakları, kendilerini tatmin etme yollarıdır. Kendilerini farklı şekillerde ödüllendirmeye başladıklarında, bir şeyleri yiyecekle telafi etmek için artık o kadar güçlü bir ihtiyaç duymazlar. Böyle davrandıkları için kendilerine gücenmemelidirler, çünkü bu davranış onları bugüne kadar getirmiş ve yaşamlarını sürdürebilmelerine yardımcı olmuştur.

İstatistiklere göre, kilo vermek için diyet yapanların %98'i, normal yeme şekillerine döndüklerinde, kaybettikleri kiloyu üzerine biraz koyarak geri alırlar. İncelmek isteyen insanların çoğunun, kilo *kaybetmek* istediklerini veya kilo *kaybetmek* zorunda olduklarını söylediklerine hiç dikkat ettiniz mi? Kaybettiğimiz şeyi geri almak için elimizden geleni yapmak insan tabiatının bir parçasıdır. Bu nedenle *kilo kaybetmek* yerine *incelmek* ifadesini kullanmak daha yerinde olur.

Bir çok kez diyet yaptıktan sonra, kilo verip geri alanlar için kilo vermenin giderek zorlaştığını, ama almanın giderek kolaylaştığını fark ettim.Vücutlarımız taleplerimiz yüzünden giderek yorgun düşüyormuş gibi görünüyor. Kilolarımızı kabul edip, bu kitabın son bölümünde belirttiğim yöntemlerle *küçük düşme* yaramız üzerinde çalışmayı tercih etmeliyiz.

Mazoşistler, küçük düşme yaralarıyla ilgili daha bilinçli hale gelmek için, kendilerinden (veya başkalarından) ne kadar utandıklarını ve başkalarının da onlardan ne kadar utandığını kabul etmelidirler. Ayrıca, kendilerini kaç kez küçük düşürdüklerinin, aşağıladıklarının ve değersiz hissettiklerinin de bilincine varmalıdırlar. *Mazoşistler* çoğunlukla aşırı uçlarda gezindikleri için, genelde ya utanç duydukları durumları hiç görmeyip çekip gider ya da bir anda devasa boyutlarda görmeye başlarlar. Bu durumda, ilk tepkileri tüm bu utanç verici ve *küçük düşürücü* ortamlar karşısında şok geçirmek olur ve sonra kahkahalarla gülerler;iyileşme süreci başlamıştır.

Eğer *küçük düşme* yaranız olduğunu görüyorsanız, kendinizi bu yaradan kurtarmak için çalışmanız gereken alan, ruhunuzdur. Eğer sürekli kendinizi kontrol altında tutma çabasıyla, sadece fiziksel düzeyde çalışırsanız, kilo alıp vermezsiniz, hayat yolunuzu izleyemezsiniz ve sonuçta bir başka bedende, belki de çok daha iri bir bedende yeniden dünyaya gelmek zorunda kalırsınız. Burada olduğunuz sürece, ruhunuzu serbest bırakmaya çalışmanız çok daha akıllıca olur.

Annenizin veya babanızın da *küçük düşme* yarasından dolayı acı çektiğini bilmeniz önemlidir. Onlar da aynı yarayı tıpkı sizin gibi hemcins ebeveynleriyle sonuna kadar

yaşamışlardır. Ebeveyninize şefkat duymanız, kendinize şefkat duymanızı kolaylaştırır.

Bir yaranın esas nedeninin, kendimize veya başkalarına yaptıklarımızdan dolayı kendimizi affedememek olduğunu hatırlayın. Kendimizi affetmemiz zordur çünkü çoğunlukla kendimizi suçladığımızın bile farkında olmayız. Yara ne kadar derinse, kendimizi aşağılayarak veya başkalarıyla kıyaslayarak o kadar küçük düşürür; veya diğerlerinden utanç duyarak ya da onlar için çok fazla şey yaparak onları o kadar küçük düşürürüz. Yapıp da görmek istemediğimiz her şey için başkalarını suçlarız. Bu nedenle yaptıklarımızı bize gösterecek insanları çekeriz.

Mazoşist maskenin fark edilmesi ve kabullenilmesi en zor gibi görünen maske olduğunu daha önce belirtmiştim. Eğer bu maskenin diğer özelliklerine değil de, sadece fiziksel özelliklerine sahip olduğunuzu düşünüyorsanız, gelecek aylarda bu bölümü defalarca okumanızı öneririm. Utanç ve *küçük düşme* hissettiğiniz ortamlar yavaş yavaş aklınıza gelecektir, içinizdeki yarayı keşfedebilmek için kendinize zaman tanımanız önemlidir.

Bu bölümde tanımlanan davranış ve özelliklerin,
sadece küçük düşmekten dolayı
çektiğimiz acılardan böylelikle kaçınacağımıza inanarak
mazoşist maske taktığımızda ortaya çıktığını hatırlayın.
Yaranın derinliğine ve çekilen acının yoğunluğuna
bağlı olarak, bu maske sadece birkaç dakikalığına veya
neredeyse sürekli takılabilir.

Mazoşistleri ayırt etmeye yarayan davranış biçimi, *küçük düşme* yarasını bir kez daha deneyimleme korkusuyla ortaya çıkar. Ancak yazdıklarımın hepsinde olmasa bile, bu davra-

nışlardan bazılarında kendinizi bulmanız olasıdır. Bir insanın sözü edilen tüm tutum ve davranış şekillerine sahip olması neredeyse imkansızdır. Her yaranın kendine has içsel tutum ve davranışları vardır. Hayatta olup biten her şeye, her yaraya bağlı olarak ortaya çıkan düşünme, hissetme,konuşma ve harekete geçme şekilleri ile tepki gösterilir. Maskelerimizin ardından tepki gösterdiğimizde bunu gönülden yapmadığımız için mutlu olamayız. İşte bu nedenle ne zaman olduğumuz gibi davrandığımızı ve ne zaman bir maskenin ardından tepki verdiğimizi bilmemiz yararlı olacaktır. Bunu yaptığımızda, korkularımızın yönetiminde olmak yerine, kendi hayatımızın efendisi oluruz.

Bu bölümün amacı sizi *küçük düşme* yarası ile tanıştırmak. Eğer *mazoşist* maskenin tanımı içinde kendinizi görür gibi olduysanız, son bölüm bu yarayı iyileştirebilmeniz, yeniden kendiniz olabilmeniz ve dünyanın *küçük düşme* ile dolu olduğuna inanmadan yaşayabilmeniz için gerekli tüm bilgileri içeriyor. Eğer bu tanım içinde kendinize ait bir şeyler bulamadıysanız, sizinle aynı fikirde olup olmadığını öğrenmek için, sizi çok iyi tanıyan birine danışmanızı öneririm. Daha önce de belirttiğim gibi nispeten küçük bir *küçük düşme* yarasına sahip olmak da mümkündür. Bu durumda sadece birkaç özellik taşıyor olabilirsiniz. Önce fiziksel özellikleri gözden geçirmenin önemli olduğunu unutmayın zira beden asla yalan söylemez; bizler kendimizi kandırsak bile.

Çevrenizde bu yaradan muzdarip insanlar olduğunu düşünüyorsanız, onları değiştirmeye çalışmayın. Biraz şefkat ve anlayış geliştirerek tepkisel davranışlarını anlamak için burada öğrendiklerinizi kullanmaya çalışın, içeriğini kendi sözlerinizle onlara aktarmak yerine, ilgi duyuyorlarsa, bu kitabı kendilerinin okuması daha iyi olacaktır.

KÜÇÜK DÜŞME yarasının özellikleri

Yaranın uyanışı: Çocuğun fiziksel gelişimiyle ilgilenen ebeveyn ile, genellikle de anneyle birlikte bir-üç yaş arasında. Özgürlük yoksunluğu. Bu ebeveynin kontrolü altında olma nedeniyle kendini küçük düşmüş hissetme.

Maske: Mazoşist.

Vücut: Yağlı, yuvarlak, belden yukarısı kısa, yuvarlak ve tombul boyun, boyun, boğaz, çene ve pelviste gerginlik. Yuvarlak, açık yüz. Vücudun bir çok bölümü yuvarlak ve tombuldur.

Gözler: Büyük, yuvarlak, açık ve bir çocuk kadar masum.

Sözcükler: "Değerli" "Değersiz" "Küçük" "Şişman".

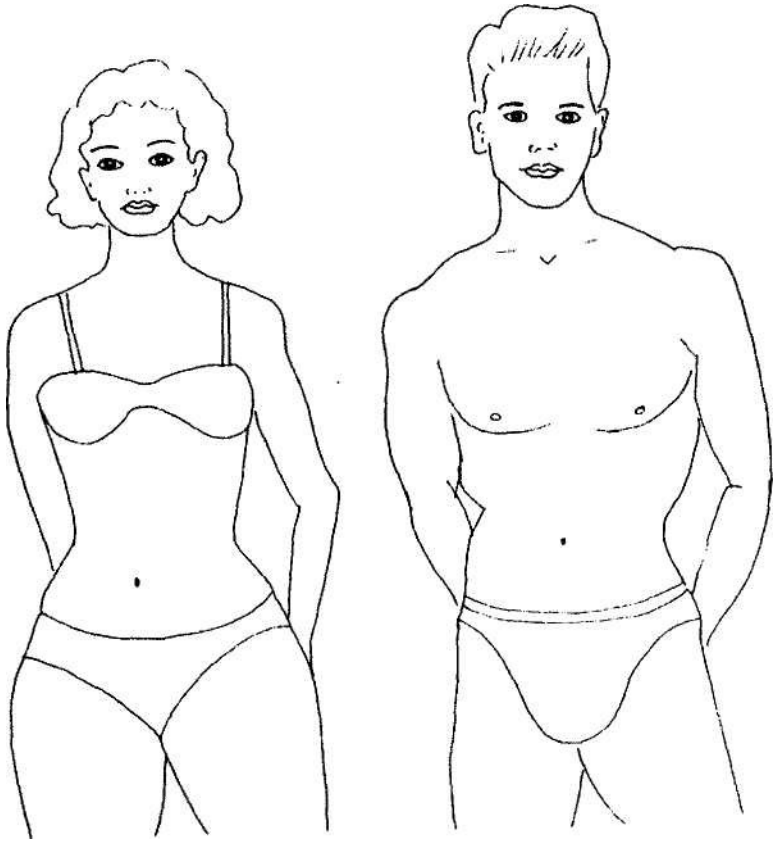
Karakter: Sıklıkla kendisi veya başkalarından utanç duyma veya birinin kendisinden utanç duyacağı korkusu. Hızlı ilerlemeyi sevmemek. İhtiyaçlarını bilmek ama tatmin etmemek. Çok yük üstlenmek. Utançtan kaçınmak için kontrol. Kişinin pis, kalpsiz, domuz, çıkarcı olduğuna inanması. Bağlanma ihtiyacı. Özgür olmadığından emin olmak; çünkü "özgür olmak" onlar için "sınırları olmamak" demek. Sınırlamalar olmazsa, çok ileri gidecekleri korkusu. Anne rolü oynamak. Aşırı duyarlı. Başkalarına ceza verdiğine inanarak kendisini cezalandırmak. Değerli olmak isteği. İğrenme hissi. Bedensel zevk yönü güçlü ama seks açısından utangaç ve ihtiyaçlarını tatmin edemeyen. Kendini yiyecekle ödüllendiren.

En büyük korku: Özgürlük.

Beslenme alışkanlığı: Yağlı yiyecekleri, çikolatayı seven. Bulimik veya bir çok küçük porsiyon. "Ivır zıvır" satın almaktan ve yemekten utanmak. Gerçekten yemediğine inanarak ayakta atıştırmak (ama olasılıkla normalden fazla yemek).

Olası hastalıklar: Sırt ve omuz sorunları, boğaz, bademcik, gırtlak iltihapları, solunum problemleri, ayak, bacak, varis, kırık, çıkık, karaciğer, tiroit bezi problemleri, kaşıntılı cilt, hipoglisemi, şeker, kalp hastalıkları.

İHANET yarasından dolayı



acı* çeken *bir insanın vücudu
(Kontrolcü Maskesi)

Bölüm 5

İhanet

Birine pek çok biçimde ihanet edebilir veya kendimizi ihanete uğramış hissedebiliriz. Sözlükte, ihanet etmek *birine veya bir davaya sadık olmaktan vazgeçmek, terk etmek veya ihbar etmek* olarak geçer, *ihanetle* bağlantılı en önemli kelime, ihanetin zıt anlamlısı olan *sadakattir.* Sadık olmak, sözümüzü tutmak, hakikatli ve adanmış olmaktır. Sadık bir insana güvenebiliriz. Bu güven yitirildiğinde, kendimizi ihanete uğramış hissedebiliriz.

Bu yara cinsel enerjimizin geliştiği iki-dört yaş arasında uyanır ve karşı cins ebeveynle deneyimlenir. Bu yarayı iyileştirme arzusunda olan ruh, kendisiyle arasında güçlü sevgi ilişkisi ve karşılıklı çekim olacak bir ebeveyni, yani güçlü bir Oedipus kompleksini çeker.

Burada, psikanalist SIGMUND FREUD tarafından geliştirilmiş teoriyle ilgili daha fazla bilgi edinmek isteyenler için, Oedipus kompleksinin kısa bir tanımını yapmak istiyorum. Freud'a göre bu kompleks hepimizde, ancak değişik düzeylerde vardır. Bütün çocuklar iki-altı yaş arasında karşı

ç

ğını hisseder. Örneğin ensesti çağrıştıran her durum *ihanet* olarak deneyimlenir. Çocuklar aynı zamanda hemcins ebeveynlerinin diğerinin ihanetine uğradığını hissettikleri her sefer *ihaneti* deneyimlerler. Sanki kendilerine *ihanet* edilmiş gibi hissederler. Yeni bir kardeşin doğumundan sonra babasının kendisine daha az ilgi gösterdiğini hisseden küçük bir kız da *ihaneti* deneyimleyebilir.

Çocuklar *ihaneti* deneyimlemeye başladıklarında, kendilerini korumak için KONTROLCÜ maskesi yaratırlar. *Kontrolcülerin* uyguladığı kontrol tipinin, *mazoşistlerin* uyguladığı kontrole göre farklı bir güdüsü vardır. *Mazoşistler* utanç hissinden kaçınmak veya diğerleri mahcup etmemek için kontrol uygularlar. Öte yandan *kontrolcüler,* verdikleri sözü tuttuklarından, sadakat ve sorumluluk sahibi olduklarından veya başka insanların üzerlerine düşeni yaptıklarından emin olmak için kontrol uygularlar.

Kontrolcüler kendilerine güç ve kuvvet saçan bir vücut yaratırlar. Sanki bu vücut aracılığıyla, *"Ben sorumlu bir insanım. Bana güvenebilirsin,* "demek isler gibidirler. Erkek *kontrolcüsü* kalçalarından daha geniş olan omuzlarından tanıyabiliriz. (Bazen kalça genişliği ile omuz genişliği arasında büyük bir fark olmaz, ancak başka bir bölümde söylediğim gibi sezgilerinizi izlemelisiniz.) İlk bakışta, bir erkek bedeninin belden yukarısının, aşağısına göre daha fazla güç yansıttığını hissedebilirsiniz, ancak bu onun *ihanet* acısı çektiğinin işareti değildir. Oysa, eğer güzel, geniş omuzlu, geniş pazılı, adaleli göğüslü, adalelerini sergileyen daracık tişört giymiş bir adam görürseniz, çok büyük bir *ihanet* yarası olduğundan emin olabilirsiniz. Kadın *kontrolcülerin* gücü kalça, popo, mide ve uyluklarda toplanmıştır. Bu yaraya sahip kadınların vücudu çoğunlukla armut şeklindedir; Vücutlarının alt yansı, omuzlarına oranla daha geniştir. Armu-

dun geniş kısmı ne kadar vurgulanmışsa, *ihanet* yarası o kadar derindir.

Bazı durumlarda bunun tam tersi söz konusu olabilir. Bir erkeğin kalçaları ve uylukları, omuzlarından geniş olabilir ve bir kadında da erkek vücudu olabilir; yani geniş omuzları ve dar kalçaları vardır. Birçok gözlem ve bu tür vaka incelemesinden sonra, bu *kontrolcülerin ihanet* yaralarının karşı cins ebeveynden ziyade, hemcins ebeveynlerle deneyimlendiği sonucuna vardım. Yani onların Oedipus kompleksleri alışılageldik şekilde karşı cins ebeveynle yaşanmamıştı. Söz konusu kişiler, neredeyse diğer ebeveynlerini görmezden gelecek kadar, hemcins ebeveynlerine bağlanmışlardı. Yine de bu tür durumlara daha az rastlanır. İşte bu nedenle bu bölüm karşı cins ebeveyne bağlı olarak gelişen *ihanet* yarasına ayrıldı. Eğer kendinizi zıt kategoride görüyorsanız tüm yapmanız gereken, yarayı uyandıran ebeveynin cinsiyetini tersine çevirmektir.

Buna rağmen, eğer bir kadın tamamen kadınsıysa ve omuzları kalçalarından genişse, bu *reddedilme* yarasına işaret eder çünkü kalçalarının bir 'parçası' eksiktir.

Bütün olarak baktığımızda,kontrolcü maskesi takanların hayatta bir mevkileri vardır. Fiziksel görünümleri ön plandadır ve adeta bir *"bana bak"* havaları vardır. Çoğunlukla kiloludurlar ama şişman görünmezler. Daha çok güçlü insanlar olarak sınıflandırılırlar. Arkalarından bakıldığında şişman görünmezler, ancak önden, büyük bir mideleri olduğu görülür. Bu güçlerini, adeta *"ben her şeyi yapabilirim"* diyen mideleriyle gösterme şekilleridir. Doğu ülkelerinde buna *hara gücü* denir.

Kilo almanın daima zihinsel düzlemle bağlantılı olduğunu belirtmek isterim. Çoğunlukla hayatta gerçek bir yeri

olmadığına inananların başına gelir. Yani aşırı kilolu olmak, sadece bir önceki bölümde açıkladığım *küçük düşme* yarası ile ilişkilendirilemez. *Mazoşistler* için kilo fazlalığı kendini küçük düşmüş hissetmenin bir başka yoludur. Diğer yaralar için kilo almak, daha fazla yer kaplamaları gerektiği inancıyla bağlantılıdır. Çok zayıf, hatta çok ince olan *içe çekilenlerin* ve *bağımlıların* fazla yer kaplamak istemediklerini görebiliyoruz. Kilo noksanlıkları nedeniyle, *içe çekilenler* iyice görünmez hale gelebilir, *bağımlılar* da yardıma ihtiyaçları olduğunu düşündürecek kadar güçsüz görünebilirler.

Sözü geçen özelliklerden sadece birkaçına sahip olmanın, yaramızın çok derin olmadığını gösterdiğinden söz etmiştik. Bir insanın hangi alanlarda ihanete uğramaktan korktuğunu ve kontrol uyguladığını, vücudunun güç ve kuvvet yansıtan bölümlerinden anlayabiliriz. Örneğin, geniş kalçaları ve geniş bir midesi olan erkek veya kadınlar karşı cinse, özellikle cinsel düzeyde öfke duyarlar. Bu insanlar küçükken cinsel şiddete maruz kalmış veya cinsel tacize uğramış olabilirler. Bu nedenle vücutlarının o bölgelerinde aşırı kilo şeklinde bir koruma kalkanı yaratırlar.

Fiziksel olarak vücudunuzda bir *kontrolcünün* belirtilerini görmekle birlikte, kendinizi daha içe dönük buluyorsanız, büyük bir olasılıkla aşağıdaki özellikleri kendinizde görmekte zorlanacaksınız. Bunun nedeni uyguladığınız denetimin daha gizli ve daha kurnazca, dolayısıyla da, fark edilmesi daha güç oluşudur. Eğer durum buysa, sizi iyi tanıyan biri aşağıdaki paragrafları okuduktan sonra sizin bir *kontrolcü* maskesi takıp takmadığınızı söyleyebilir. İnsanlar daha dışadönük olduklarında, denetimleri daha açık ve belirgin olur.

Kuvvet, *ihanet* yarasından dolayı acı çeken herkesin ortak özelliğidir. İster kendilerinden ister başkalarından kaynaklansın, *ihanetin* her çeşidini kabul edilemez bulurlar ve sorumluluk sahibi, kuvvetli, özel ve önemli biri olmak için ne mümkünse yaparlar. *Kontrolcüler* böylece, haftada kaç kez kendilerine veya başkalarına ihanet ettiklerini görmek istemeyen egolarını tatmin ederler. Çoğunlukla ne yaptıklarının farkında olmazlar. *İhanet* onlar için o kadar kabul edilemez bir şeydir ki, buna muktedir olabileceklerine inanamazlar. Örneğin, verdikleri sözü tutmayarak birine ihanet ettiklerini fark ederlerse, bu durumdan kurtulmak için bir sürü mazeret üretir, hatta yalan bile söyleyebilirler. Örneğin, bir şey yapmayı unuttularsa, yapmayı düşündüklerine yemin ederler ve neden yapmadıklarına dair daima bir mazeretleri vardır (ya da uydururlar).

Her yaranın var oluş nedeni; başkaları eğer bize acı çektiriyorsa, bunun kaynağının aynı şeyi bizim kendimize veya başkalarına yapmamız olduğunu hatırlatmaktır. Ego bunu ne anlar ne de kabul eder. Eğer *kontrolcü* maskeniz olduğunu düşünüyor ve bu satırları okurken direnç hissediyorsanız, direnç gösteren kalbiniz değil, egonuzdur.

Bu beş maske içinde, diğerlerinden en fazla beklentisi olanlar *kontrolcülerdir,* çünkü her şeyi planlamaktan ve böylece kontrolün ellerinde olmasından hoşlanırlar. Başka bir bölümde *bağımlıların* da başkalarından çok fazla şey beklediklerini belirtmiştim, ancak onların beklentisi sonuçta *terk edilme* yaralarına bağlı olan, yardım alma ve destek görme ihtiyaçlarıyla ilişkilidir. *Kontrolcüler* başkalarından yapmaları gerekeni yapmalarını ve güvenilir olmalarını beklerler. Ayrıca başkalarının

ihtiyaçlarını tahmin etmekte üstlerine yoktur. Çoğunlukla söylediklerini gerçekten yapmak gibi

bir niyetleri olmaksızın, başkalarının duymaktan hoşlandığını bildikleri şeyleri söylerler.

Kontrolcülerin güçlü kişilikleri vardır. İnandıklarını ikna edici biçimde sonuna kadar dile getirir, diğerlerinin de onların inançlarına katılmasını beklerler. İnsanlar veya durumlarla ilgili hemen görüş oluşturur, haklı olduklarına kesinlikle inanırlar. Fikirlerini kesin bir tavırla ifade eder ve ne pahasına olursa olsun diğerlerini ikna etmek isterler. İyi anlaşıldıklarından emin olmak için *"anlıyor musun?"* ifadesini çok sık kullanırlar. Başkaları onları anladığında, bunun hemfikir oldukları anlamına geldiğine inanırlar; ne yazık ki durum her zaman öyle değildir. Kendi düşüncelerini ifade ettiklerinde, beni ikna etmeye ne kadar çok uğraştıklarının farkında olup olmadıklarını bir çok *kontrolcüye* sordum. Cevap hep "hayır" oldu. Öte yandan, çevremizdekiler taktığımız maskeleri kolaylıkla görürler.

Kontrolcüler, denetim altında tutamayacakları çatışma ortamlarında asla bulunmazlar. Hızlı ve güçlü olduklarını düşündükleri insanların yanında, onlarla boy ölçüşemeyecekleri korkusuyla geri planda kalırlar.

Kontrolcüler çabuk hareket ederler. Çabuk anlar veya anlamaya çalışırlar, bu nedenle başkalarının bir şeyler açıklamak ya da söylemek için zamanlarını harcamasına tahammül etmekte zorlanırlar. Karşılarındaki insan tamamlayamadan sözünü keser veya cevap veririler. Öte yandan, bir başkası aynı şeyi onlara yapmaya cüret ederse hiddetle, *"Bırak da bitireyim. Söyleyeceklerimi daha tamamlamadım"* derler.

Kontrolcüler çok yeteneklidir ve hızlı hareket ederler. Bu nedenle yavaş insanlara sabır gösteremezler. Örneğin, yolda önlerine yavaş araba kullanan bir şoför düşerse, onu

takip etmek sinirlerini bozar. Kendilerine gelmek için bayağı bir güç harcamak zorunda kalırlar. Bu, çoğunlukla başkalarını kontrol etmeye çalıştıkları zamanlardan biridir. *Kontrolcü* ana babalar, çocuklarının hızlı olmasını ve hızlı öğrenmesini isterler. Kendilerinden talepleri de aynıdır. İşler yeterince hızlı ilerlemediğinde ve özellikle planlamadıkları bir şeyden rahatsızlık duyduklarında, öfkelenirler. Eğer bir yarış içindelerse, ilk bitiren olmak isterler. Birinci bitirmek, iyi yapmaktan bile önemlidir. Oyunun kurallarını kendi lehlerine değiştirecek kadar ileri gidebilirler.

Kontrolcüler, işler istedikleri gibi gitmediğinde, kolayca hırçınlaşırlar. Kendilerini güçlü, iddialı ve ezilmeye tahammül gösteremeyen kişiler olarak görürler. *Kontrolcüler,* bu beş karakter içinde, en fazla iniş çıkışları olanlardır. Bir an sevgi dolu olabilir, bir an sonra belirli bir nedeni olmaksızın öfkeleniverirler. Yakınları ne yapacaklarını bilemez ve bu dönek tavırlar nedeniyle kendilerini ihanete uğramış hissederler.

Kontrolcüler, özellikle çalışmalarını veya istediklerini istedikleri gibi yapmalarını engelleyen durumlar karşısında, sabır ve toleranslarını geliştirmeye çalışmalıdırlar. Örneğin, eğer hastalanırlarsa iyileşmek için ellerinden geleni yaparlar, çünkü böylece yaptıkları işe geri dönebileceklerdir. Yakınları ve kendilerine karşı sorumlulukları olanlar hastalandığında ise sabırsızlanırlar.

Kontrolcüler geleceği planlamaya çalışırlar. Zihinsel düzlemleri çok hareketlidir. Yara ne kadar güçlüyse, geleceği önceden planlama ve *ihanet* acısından kaçınmak için her şeyi kontrol altına alma istekleri o kadar güçlü olur. Her şeyin planladıkları gibi gitmesini istediklerinden, gelecekten beklentileri artar ve bugünü yaşayamaz hale gelirler. Örneğin, çalışırlarken gelecek tatillerini, tatile çıktıklarında

ise işe dönüşlerini planlar veya yokluklarında evde neler olacağından endişelenirler.

Kontrolcüler bir yere erken varmayı severler çünkü böylelikle her şeyi kontrol edebilirler. Geç kalmaktan hoşlanmaz ve başkalarının geç varmasına, bu onları değiştirerek kontrol edebilmek için bir fırsat olsa bile, hoşgörü göstermezler. Bir işi geç tamamlamaktan veya bir başkasının söz verilen bir işi tamamlamakta geç kalmasından rahatsız olurlar. Talepkâr oldukları için, çoğunlukla kendilerine veya başkalarına işi yapmak için yeterli zaman vermezler. Bu sorun çoğunlukla, kolayca sinirlerine dokunabilen karşı cinsten insanlarla yaşanır.

Kontrolcüler başkalarına güvenmekte ve görev dağıtmakta zorluk çekerler. Bir başkasının işi kendi beklentilerine uygun yapıp yapmadığını sürekli kontrol ederler. Ayrıca ağır öğrenen birine bir işin nasıl yapılacağını göstermekte sorun yaşarlar. İş bölümü yaptıklarında, başkalarına kolay veya iyi yapamadıklarında suçlanmayacakları işleri verirler. Bu nedenle *kontrolcü* hızlı olmak zorundadır. Her şeyi kendi başlarına yapar ve aynı zamanda onlara yardım edenlerin yaptıklarını da denetlerler. Sanki her yerde gözleri ve kulakları var gibidir, ancak bu şekilde diğerlerinin üzerlerine düşeni yaptığından emin olabilirler. *Kontrolcüler* başkalarından kendilerine kıyasla daha fazla şey talep ederler. Hemcinslerine güvenmeyi daha kolay bulur, karşı cinsi daha yakından denetlerler. *Kontrolcülerin ihanet* yarasının, verdikleri söze saygı göstermeyen insanlarla her karşılaştıklarında uyandığını hatırlatmak isterim.

Kontrolcüler kendilerini ağır işçi ve sorumluluk sahibi insanlar olarak gördüklerinden, tembellik onlara uymaz. *Kontrolcüye* göre, ancak tüm yapmanız gerekenleri bitirdikten sonra tembellik yapabilirisiniz. Başkalarının, özellikle

de karşı cinsten olanların hiçbir şey yapmadıklarını gördüklerinde, sinirleri bozulur. Onlara tembel etiketi koyar, güvenmekte zorlanırlar. Ayrıca herkesin *kendi* yaptıkları her şeyi ve nasıl yaptıklarını bilmesini isterler; başkaları ancak bu şekilde onların ne kadar güvenilir ve sorumluluk sahibi olduğunu anlayacaktır. *Kontrolcüler* güvenilmemekten nefret ederler. Kendilerini, başkalarının onlara doğal olarak güvenmesini sağlayacak kadar yetenekli ve sorumlu görürler. Göremedikleri, kendileri için başkalarına güvenmenin ne kadar zor olduğudur.

Kontrolcü maskesi takanlar için dayanıklılıklarını ve her şeyden öte cesaretlerini göstermek önemlidir. Kendilerinden çok şey beklerler, çünkü neler yapabileceklerini başkalarına göstermek isterler. Korkakça bir hareket, cesaret eksikliğini gösteren bir davranış onların gözünde bir çeşit *ihanettir.* Bir projenin ellerinden kaçmasına izin verdilerse veya sonuna kadar götürecek cesareti bulamadılarsa, çok kızarlar. Kendilerinde veya başkalarında korkaklığı kabul edemezler.

Kontrolcüler kimseye sır vermekten hoşlanmazlar çünkü söylediklerinin bir gün aleyhlerinde kullanılmasından korkarlar. Sırlarını paylaşmak için önce o kişiye gerçekten güvenmeleri gerekir. Halbuki, onlara güvenenlerin sırlarını başkalarına ilk söyleyen yine kendileridir; tabii bunu yapmak için her zaman çok iyi bir nedenleri olduğunu söylemeye gerek yok.

Başkalarının söylediklerine ve yaptıklarına kendi fikirlerini eklemeyi severler. Örneğin, bir anne çocuğunu azarlarken, oradan geçen *kontrolcü* baba *"Annenin şimdi ne dediğini anladın mı?"diye* eklemeden duramaz. Durum onu hiç ilgilendirmese bile, bir şekilde müdahale etmeden duramaz. Eğer azarlanan kızıysa, anneyi destekler. Bu durumda,

eğer çocuk özellikle Babasının küçük kızıysa ve Annesi cezalandırırken babası onun tarafını tutmuyorsa, kendisini ihanete uğramış hisseder. *Kontrolcüler* genelde son sözü söylemekten hoşlanırlar. Her şeye...neredeyse her şeye illaki ekleyecek bir şeyler bulmaları bu yüzdendir.

Kontrolcüler başkalarının işine karışmaktan hoşlanırlar. Çevrelerinde olan biteni çabucak gördükleri için, kendilerini başkalarından güçlü hisseder, her şeyle ilgilenmekten hoşlanırlar. Başkalarına hayatlarını düzenlemekte yardımcı olmaları gerektiğine inanırlar. Bu yaptıklarının kontrol etme ihtiyaçlarından kaynaklandığını fark etmezler. Başkalarıyla ilgilenerek, onların kendilerine neyi, ne zaman, nasıl yapacaklarını denetleyebilirler. *Kontrolcülerin* başkalarının sorunlarıyla ilgilenmelerinin nedeni, onları kendilerinden zayıf görmeleridir. Bu, onlara kendi güçlerini göstermenin üstü örtülü şeklidir. Aslında kendi kendimizin gücüne gerçekten inanmadığımızda, örneğin "zayıf olanlarla ilgilenerek, gücümüzü başkalarına kanıtlamak için elimizden geleni yaparız.

Aslında, *kontrolcüler* çok hassas insanlardır, ancak güçlerini göstermeye çalışmakla o kadar meşguldürler ki hassasiyetlerini sergileyemezler. Geçen bölümlerde, *bağımlıların* destek kazanmak, *mazoşistlerin* de iyi insan olup, kimseyi mahcup etmemek için başkalarıyla ilgilendiklerini görmüştük. *Kontrolcüler ise ihanet* acısı çekmemek veya başkalarının kendi beklentilerini gerçekleştirdiklerinden emin olmak için, diğerlerinin işleriyle ilgilenirler. Eğer siz de sevdiklerinizin yaşamlarından sorumlu olduğunuzu hissediyorsanız, sizi bunu yapmaya iten güdüyü incelemenizi öneririm.

Birisi yaptıklarını düzelttiğinde, hele düzelten bir de *kontrolcüyse, kontrolcünün* egosu hemen üste çıkar, çünkü başkaları tarafından izlenmekten hoşlanmaz. Otoriter kişi-

lerle büyük sorunları olabilir çünkü otoriterlerin kendisini kontrol etmek istediğine inanır. Kendisini haklı çıkarıp işleri arzu ettiği şekilde yapmak için daima iyi bir neden bulur. Korkularını kabullenmekte zorlanır, zayıflıklarından söz etmek istemez. *Kontrolcüler* çok erken yaşlardan itibaren, *"Ben yapabilirim, bırakın kendim yapayım"* demeye başlarlar. İşleri kendi bildikleri gibi yapmak ister, başkaları onları onaylayıp tebrik ettiğinde ve her şeyden önemlisi yaptıklarını fark ettiğinde mutlu olurlar.

Birinin onlardan faydalanacağı ve kontrol edeceği korkusu karşısında ne kadar incinebilir olduklarını göstermek istemezler. Her zaman mümkün olduğunca yürekli, cesaretli ve güçlü görünmek isterler.

Kontrolcüler genellikle canlarının istediğini yaparlar. Karşılarındaki neyi duymak istiyorsa, onu söyler ama onların söylediklerine saygı göstermezler. İşte bir örnek: Bir gün eşimle birlikte, evdeki bazı işleri yaptırmak için *kont-rolcü* birini işe aldık. Ona ne yapılmasını ve işe nereden başlanılmasını istediğimi anlattım ama benimle aynı fikirde olmadığını, ona ne yapması gerektiğini söylememden hoşlanmadığını, çünkü onarım ustasının kendisi olduğunu düşündüğü anlaşılıyordu. Bizim önceliklerimizi hiç göz önünde bulundurmadan, kendi görüşlerinin doğru olduğuna beni ikna etmeye çalıştı. Adama, onun bakış açısını anladığımı, ama bizim ihtiyaçlarımız doğrultusunda, eşimin ve benim farklı bir şeyi tercih ettiğimizi söyledim. *"Çok iyi"* diye cevap verdi. Buna rağmen, iki gün sonra işi kendi istediği gibi yapmakta olduğunu keşfettim. İşi söylediğim şekilde yapmamasından ne kadar rahatsız olduğumu söylediğimde, kararını haklı göstermek için bir sürü mazeret sıraladı. Son sözü söylemeyi becermişti çünkü her şeyi yıkıp baştan başlamak için artık çok geçti.

Daha önce de belirttiğim gibi, *kontrolcüler* otoriter insanlardan hoşlanmazlar fakat ne kadar çok emir verdiklerinin veya başkalarının adına kararlar aldıklarının farkında değillerdir. Restoran, hastane, dükkan gibi mekanlarda yönetici veya danışman olarak çalışan *kontrolcüleri* gözlemlemekten hoşlanırım. Olan biten her şeyi bilmek isterler; sorulmadan kendi fikirlerini söylerler; başkalarının yaptıklarına ve söylediklerine karışmaktan kendilerini alıkoyamaz görünürler.

Bir gün bir restoranda, *kontrolcü* tipli bir garsonu gözlemledim. Bir *içe çekilen* olduğu açıkça belli başka bir garsona müdahale ediyor, ona sürekli kime servis yapacağını ve ne yapması gerektiğini söylüyordu. *İçe çekilenin* öfkeyle kaşlarını yukarı kaldırdığını gözlemledim. Bizim masamıza hizmet eden genç *içe çekilen* yanımıza gelip, durumun ona ne kadar zor geldiğini ve pek yakında işi bırakacağını anlatmaya başladığında, ben de tam eşime olanları yeni anlatmış ve sonunda ikisinin kavga edebileceklerini söylemiştim.

Yaralan iyi tanıyan biri olarak, sözleri beni hiç şaşırtmadı çünkü zaten kendini reddedilmiş hisseden bir *içe çekilenin* duruma göğüs germek yerine sahneden çekilmeyi tercih edeceğini biliyordum. Bu hikayenin en ilginç tarafı *kontrolcünün* diğerinin değil patronu, şefi bile olmayışıydı. O da tıpkı *içe çekilen* gibi bir garsondu. Sadece öteki garsonun kendisi kadar iyi olması gerektiğine karar vermişti. *Kontrolcü* ortama hakim olmaktan memnun görünüyor, müşterileri de kontrol ediyordu. Kendisiyle gurur duyduğu ve kontrol uyguladığının farkında olmadığı belliydi. Ona göre diğer garson onun yardımına müteşekkir olmalıydı. Bizim kontrol olarak adlandırdığımız şeye, *kontrolcüler* yardım derler.

Seyahat ederken eşimle birlikte sık sık restoranlarda yemek yediğimiz için, garsonlara yaklaşmak açısından değişik yaraları tanımanın çok yararlı olduğunu düşünüyorum. Örneğin, *kontrolcü* tip bir garsona sevimsiz bir hatırlatma yaptığımda veya bir hatasından dolayı uyardığımda, hemen kendini savunacağını, hatta durumu kurtarmak için yalan söyleyebileceğini biliyorum. Onu denetler tarzda bir yaklaşımım olursa, istediğimi elde edemem. O yapacağını başkası dayattığı için değil, kendi istediği için yaptığını hissetmeli. Son sözün kendilerinin olduğunu göstermek için beni kasten bekleten garsonlarla karşılaştığım bile oldu.

Birisi onları yeni bir fikre ikna etmeye çalıştığında, *kontrolcüler* kuşkuyla yaklaşırlar. Onlara en zor gelen şey, gafil avlanmak ve hazırlanacak yeterince zaman bulamamaktır. Hazırlıksız yakalandıklarında, kontrol edememe ve buna paralel olarak kontrol edilme riskine girerler.

Bir sürprizle karşılaşmak onlarda başa çıkamadıkları duygular uyandırdığı için, ilk tepkileri geri çekilip, tetikte beklemek olur. Hazır olmak için her olasılığı gözden geçirirler. Fikirlerini ne kadar sık değiştirdiklerini, sürpriz son dakika kararlarıyla yakınlarını güç durumlara düşürdüklerini hiç fark etmezler. Kendilerine sık ve kolayca fikir değiştirme hakkı tanırlar.

İhanet yarası olan bir kadın bana küçükken daima babasının tepkilerini-kendisine acı veren tepkilerini-tahmin etmeye çalıştığını anlattı. Yaramazlık yaptığı için kendisine vurmasını beklediğinde, vurmuyordu. Okulda aldığı iyi notlardan dolayı kutlamasını beklediğinde, dövüyor ve çocuk onun neden kızdığını anlayamıyordu. Bu örnek, kızın yarası nedeniyle bu tip davranışları çekmesini ve babasının da kendi ihanet yarası nedeniyle bu tip davranışları benimsemesini temsil ediyor. Sanki

adam kızını hazırlıksız yaka-

lamaktan ve ihtiyaçlarını tatmin etmemekten (ki bunu biliyormuş gibi gözüküyor) zevk alıyor. Bu durum, bu tip yaradan dolayı acı çeken bir babayla kızı veya bir anneyle oğlu arasında varolan bağla açıklanabilir. Ana babanın beklenmedik bir davranışı, *kontrolcü* tip çocukta *ihanete* uğramışlık hissi yaratabilir.

Kontrolcüler başkalarını çabucak ikiyüzlülükle suçlarlar çünkü kimseye güvenmezler. Öte yandan, başkalarına davranışları yüzünden kendilerinin de ikiyüzlü olarak düşünüldüğünü fark etmezler. Örneğin, işler istedikleri gibi gitmezse kızar, dinleyen herkese söz konusu kişinin ardından demediklerini bırakmazlar. Bu gibi durumlarda ikiyüzlülük yaptıklarının farkına varmazlar.

Kontrolcüler kendilerine yalan söylenmesinden nefret ederler. *"Bana yalan söyleneceğine, dayak yesem daha iyi*" derler. Oysa sık sık yalan söylerler ama kendi gözlerinde, söyledikleri yalan değildir. Gerçeği çarpıtmak için kolayca iyi nedenler bulurlar. Ustalıklı yalanlarının kendi yollarında ilerlemek veya kendilerini haklı çıkarmak için gerekli olduğuna inanırlar. Örneğin daha önce, diğerlerinin beklentilerini kolaylıkla tahmin edebildiklerini ve genellikle karşılarındaki ne duymak istiyorsa, onu söylediklerini belirtmiştim. Ne yazık ki verdikleri sözleri her zaman tutamazlar çünkü üzerlerine düşeni gerçekten yapıp yapamayacaklarını kontrol etmeden işe koyulurlar. Bu nedenle kendilerine daima iyi mazeretler uydururlar; hatta bazen işi üstlendiklerini hatırlamadıklarını bile söyleyebilirler. Diğerleri kendilerine yalan söylendiğini bilir ve ihanete uğradıklarını hissederler. *Kontrolcüler* ise bunu bir yalan olarak görmezler. Bu tip bir davranışı, örneğin kendi sınırlarının bir ifadesi olarak niteleyebilirler. Çelişkili olarak, birinin onlara inanmamasına katlanmayı çok zor bulurlar. Biri onlara

güvenmediğinde, ihanete uğramış hissederler. Bu acı veren *ihanet* hissinden kaçınmak için, insanlar kendilerine güvensin diye ellerinden geleni yaparlar.

Çalışma gruplarımda, kocalarının onları yalanlarla kandırdığından ve kontrol ettiğinden şikayet eden birçok kadınla karşılaştım. Kocalarının tarif ettiklerinde, bu adamların çoğunun *kontrolcü* olduğunu anladım. Bütün *kontrolcülerin* yalan söylediğini iddia etmiyorum fakat bir *kontrolcünün* yalan söyleme ihtimali diğerlerinden daha fazladır. Eğer bu yaraya sahip olduğunuzu düşünüyorsanız, size kuvvetle dikkatli olmanızı öneririm çünkü yalancılar, yalanlarının gerçek yalanlar olduğuna inanmaz veya hatta yalan söylediklerini bile fark etmezler. Sizi iyi tanıyanlara, arada sırada yalan söylediğinizi düşünüp düşünmediklerini veya yalan söylediğinizi duyup duymadıklarını sorabilirsiniz.

Kontrolcüler, hile yapılmasını hoş görmezler. Diğer yandan, örneğin eğer kart oyununda hile yapmışlarsa, bunu eğlence olsun diye veya diğerlerinin fark edip etmeyeceğini denemek için yaptıklarını söylerler. Eğer vergilerine hile karıştırmışlarsa, bunu zaten herkesin yaptığını söylerler.

Kontrolcüler, bir başkası; örneğin bir iş arkadaşlarını rapor etmeleri gereken ortamlara sokulmaktan hoşlanmazlar. Aynı şeyi bir başkası kendilerine yapmış olsa, kendilerini ihanete uğramış hissedeceklerini bilirler. Bu nedenle bunu başkalarına yapmak istemezler. Birkaç yıl önce VÜCUDUNUZU DİNLEYİN ofislerinden birinde, görevi müşterilere telefonda bilgi vermek olan ama çoğunlukla yanlış bilgi veren biri çalışıyordu. Başka bir çalışan beni durumdan haberdar edene kadar, bu birkaç hafta böylece sürdü. Olan bitenin farkında olup olmadığını anlamak için onun hemen yanında oturan elemanla görüştüm. Bana durumun başından beri farkında olduğunu, ama diğer *elemanları şıka-*

yet etmenin işinin bir parçası olmadığını söyledi. Kendim de ihanet yarasından dolayı acı çeken biri olarak, bu deneyime öfkelendim, çünkü şirketimin şöhreti için kaygılandım.

Aslında, *kontrolcüler* için şöhretleri önemlidir. Birisi iyi şöhretlerini etkileyecek bir şey yapar ya da söylerse, kendilerini hakarete uğramış ve öfkeli hissederler çünkü aynı zamanda korkunç büyük bir ihanete uğradıklarını duyumsarlar. İyi şöhretlerini korumak için yalan söyleyecek kadar ileri gidebilirler. En fazla değer verdikleri şey güvenilir olmakla edindikleri şöhret ve bu şöhreti koruyacak sorumluluk sahibi elemanlardır. Kendilerinden söz ederlerken pek fazla açıklama yapmazlar. Söyledikleri şeyler sadece şöhretlerini olumlu yönde etkileyecek şeylerdir.

Birisine kefil olmaya bile çekinirler çünkü kefil oldukları kişi ödemeyi yapmazsa, ünlerinin lekeleneceğinden korkarlar. Eğer iyice düşündükten sonra, kefil olmaya karar verirler ve o insanda ödemelere sadık kalmazsa, *kontrolcüler* kendilerini korkunç bir ihanete uğramış hissederler. *Kontrolcüler* borca girmek istemezler ve borçları olduğunda, itibarlarını korumak için mümkün olduğunca çabuk geri öderler.

Kontrolcü ana babaların da çocukları için en iyi olanı yapmak yerine, kendi ünlerini koruyacak şekilde hareket ettiklerine dikkat ettim. Yaptıklarının onların iyiliği için olduğuna çocuklarını ikna etmeye çalışırlar, ama çocuklar aptal değildir. Ana babalarının gerçekten onları düşünüp düşünmediğini bilirler. *Kontrolcü* ana babalar çocuklarının yerine karar verirler, oysa gerçekten çocuklarının mutluluğunu düşünen ana babalar, onları mutlu edecek şeyleri onlarla konuşmaya vakit ayırırlar.

Kontrolcüler bir soruyu cevaplayamayacakları ortamlarda bulunmaktan hoşlanmazlar. Bu nedenle, genellikle çok çeşitli konularda bilgi sahibi olmak isterler. Bir soru sorulduğunda, uyduruktan da olsa mutlaka bir cevap vermeye çalışırlar çünkü onlar için *"bilmiyorum"* demek neredeyse imkansızdır. Karşılarındaki insan, onların cevabı bilmediğini hemen anlar ve yalan söylediklerini düşünür. Birisi *"Bilmiyorum"* dediğinde, *kontrolcü* hemen *"Ben biliyorum. Nereden öğrendiğimi bilmiyorum ama cevabı biliyorum "* veya *"Bunu şöyle...şöyle...bir yerden öğrendim"* der. Ne yazık ki bu her zaman doğru değildir. *Bunu biliyordum,* ifadesi *kontrolcüler* tarafından sıklıkla kullanılır.

Birisi izinsiz işlerine karıştığında, *kontrolcüler* kendilerini hakarete uğramış hissederler. Örneğin birisi mektuplarını izinsiz okursa, çok öfkelenebilirler. Birisi konuşmalarını böler veya onlar oradayken yerlerine konuşursa, kendilerini hakarete uğramış hissederler çünkü diğer kişinin onların yeteneklerine güvenmediğini düşünürler. Kendilerinin de sık sık söz kestiklerini veya başkalarının yerine konuştuklarını hiç fark etmezler. Örneğin, bir *kontrolcü, bağımlı* bir kadınla (terk edilme yarası) evlendiğinde, ona devamlı bir şeyleri neden, nasıl yapacağını söyler. Ne yazık ki, bu tip bir kadın sessizlik içinde acı çeker.

Bir birliktelikte, eğer eşlerden biri *kontrolcü,* diğeri *bağımlı* ise, *kontrolcü* eşin diğerinin zayıflığına veya bağımlılığına bağımlı olduğunu da eklemek zorundayım. *Kontrolcüler,* başkalarını kontrol altına alabildikleri için güçlü olduklarına inanır, fakat gerçekte bu da bağımlılığın bir başka türüdür. İki *kontrolcü* birlikte yaşıyorlarsa, ilişkileri tamamen güç çatışmasına dayalıdır.

Kontrolcüler için verdiğim tüm örnekler *ihanetin*

çeşitleridir. Eğer şaşırdıysanız, size bunun *ihanet* tanımızın çok

kısıtlı oluşundan kaynaklandığını söyleyebilirim. Bunu anlamadan önce uzun yıllar çalışmam gerekti. Vücudumun bir *ihanet* yarası yansıttığını görebiliyordum, fakat hayatımda olanlarla bu yara arasındaki bağlantıları bulamıyordum. Özellikle güçlü bir Oedipus kompleksi yaşadığım babamla bağlantısını bulmakta çok zorlandım. Ona öylesine tapıyordum ki, kendimi onun tarafından nasıl ihanete uğramış hissedebileceğimi göremiyor ve ona içerlemiş olduğumu kesinlikle kabullenemiyordum.

Seneler sonra, babamın aslında benim *sorumlu bir adam* tarifime hiç uymadığını itiraf edebildim. Genellikle kararları kadınların verdiği ve erkeklerin de onlara yardımcı olduğu bir aileden geliyorum. Benim ana babam, amcalarım ve teyzelerim için de bu böyleydi. Bu nedenle ben, çok güçlü ve her şeyi yapabilir oldukları için tüm sorumlulukların kadınlarda olduğu sonucuna vardım. Benim gözümde erkekler zayıftı çünkü hiçbir şey kontrolleri altında değildi. Sonuçta, benim kavramım yanlıştı çünkü sadece karar vermiyor olmaları, o insanların sorumluluk sahibi olmadıkları anlamına gelmezdi. *Sorumluluk* ve *görev* kelimelerini yeniden tanımlamak zorundaydım.

Çocukluğum süresince olanları düşünmeye zaman ayırdığımda, tüm kararları annemin aldığını, ama babamın da daima onun yanında olup, sorumluluklarını üstlendiğini fark ettim. Annemin kararlarından birinin doğru olmadığı ortaya çıkarsa, babam da en az onun kadar sonuçları üstleniyordu. Bu nedenle *sorumluluk sahibi* bir adamdı.

Sorumluluk kavramını anlamamda yardımcı olmaları için, bana göre sorumsuzluk örneği olan ve kontrol altına alabilmek için çok zaman harcadığım bir ilk kocayı ve iki erkek evladı kendime çektim. Sonradan anladım ki, bu benim tüm erkeklerle ilgili genel kanımdı ve bu kanı karşı

cinse daima temkinli yaklaşma nedenimi açıklıyordu. *İhanet* yaramı tedavi etmeme yardımcı olması için, kendisi de *ihanet* yarasından muzdarip bir ikinci kocayı çektim. Her gün kaydettiğim gelişmeleri ve sonuç olarak da yaramın iyileştiğini görebildiğim için kendisine teşekkür borçluyum. Onun yanındaki davranışlarımla, eski kocamım yanındaki davranışlarım arasındaki farkı görebiliyorum.

Kontrolcüler vaat etmekten de korkarlar ve bu daha büyük bir korkuya dönüşür: Vaadi yerine getirememe korkusu. Verdiği sözü tutmamak ve vaadi yerine getirememek onlara göre *ihanetle* eş anlamlıdır. Bu nedenle sözlerini tutmak zorunda olduklarına inanırlar ve eğer aşırı vaatlerde bulundularsa, kendilerini tuzağa düşmüş hisseder-ler.Yani, yerine getirememektense, hiç vaatte bulunmamayı tercih ederler. Başkalarından daima kendisine telefon edeceklerine dair söz vermelerini isteyen birini tanıyorum. Bundan da öte, hangi gün, hangi saatte arayacaklarını da bilmek istiyor. Eğer aramayı unuturlarsa, o onları arıyor ve haklarında ne düşündüğünü söylüyor. Başkalarından çok fazla şey talep ettiğinin farkında değil, fakat aynı zamanda, kendisi hiçbir vaatte bulunmuyor. Onu incelediğimde, her şeyi kontrol etmek için ne kadar fazla enerji harcadığını görebiliyorum. Bu davranışı sadece *ihanet* yarasını beslemeye yarıyor.

İhanet yarası taşıyanların çoğu, karşı cinsten ebeveynlerinin vaatlerini tutmayıp, çocukluktaki ideal ebeveyn beklentilerinin karşılanmadığım hissetmişlerdir.

Aklıma gelen ilk örnek çocukken annesiyle yalnız yaşayan, 60 yaşındaki bir adamdır. Anne onun için para harcamaya razı olan her erkekle çıkardı. Çocuk on beş yaşmday-

ken, annesi kendisi için bir servet harcamaya hazır olan bir adamla kaçtı. Kadın oğlunu bir yatılı

okula bıraktı. Bu durum, çocuğun kendisini terk edilmiş ve daha da önemlisi ihanete uğramış hissetmesine yol açtı. Büyüdüğünde sürekli uğurlarına para harcadığı kadınları çekti ve kendini bu kadınlardan hiç birine gerçekten vermedi. Bunu yaparken hep annesinden intikam aldığını düşünüyordu, ama gerçekte, iyileştirilmesi gereken yarası, annesini paralarıyla ayarttıkları için kötü olmakla itham ettiği adamların yarasıyla aynı idi.

Hamile kaldıklarında, sorumluluktan korkan baba adayının kürtaj yaptırmak için şiddetle ısrar ettiğini anlatan kadın katılımcılara, çalışma gruplarımda sık rastlıyorum. *İhanet* yarası taşıyan bir kadının başına bu geldiğinde, yarasına yeni bir katman eklenir. Eşinin, doğmamış çocuğunun sorumluluğunu almayı reddettiğini kabullenmek ona çok zor gelir.

Daha önce *konlrolcülerin* kolayca güvenmediklerini belirtmiştim. Buna rağmen, eğer işin içinde seks yoksa, daha güvenli olabilirler. Çok baştan çıkarıcıdırlar, ama eğer yaraları çok derinse, karşı cinsle sevgili olmaktansa arkadaş olmayı tercih ederler. Arkadaşlarla kendilerini daha güvende hissederler. Cazibelerini başkalarını idare etmek için kullanırlar. Genelde, bunu çok iyi becerirler. Cazibeden söz ("derken, cinsel anlamdaki cazibeyi kastetmiyorum.; onlar cazibeyi hayatlarının her alanında kullanırlar. Örneğin, bîr *kontrolcü* kayınvalidesinin en sevgili damadı haline gelebilir, çünkü onu tatlı diliyle büyülemiştir. Diğer yandan, *konlrolcüler* başka bir cezbedenin varlığında çok temkinli davranırlar. Birisi onları cazibesiyle etkilemeye çalıştığında anında fark eder ve bunu yutmazlar. Kopmanın her çeşidi *kontrol-cülerin* en büyük korkuları arasında sayılır. Bir kopuş çeşidi

olması nedeniyle ayrılmayı kabullenmeleri çok güçtür. *Kontrolcüler* için ayrılmak büyük bir hezimettir. Eğer ayrılmayı isteyen kendileriyse, eşlerine ihanet etmiş olmaktan ve bir hain olarak adlandırılmaktan endişe duyarlar. Ayrılmak isteyen eşleriyse, onu *ihanetle* suçlarlar. Ayrıca ayrılmak, onlara ilişkilerinde kontrolün ellerinde olmadığını hatırlatır. Tüm bunlara rağmen boşanma ve ayrılmaya *kontrolcü-lerde* diğerlerine oranla daha sık rastlandığı görülür. Vaatlerde bulunmaktan kaçınırlar çünkü ayrılmaktan korkarlar. Bu korku onları genellikle vaat etme özgürlüğü olmayan kişilerle yaşanan gönül ilişkilerine çeker. Bu onlar için bağlılık sözü vermek istemedikleri gerçeğinden saklanmanın iyi bir yoludur.

iki *kontrolcü* birlikte yaşadığında ve işler iyi gitmediğinde, ayrılmalarının daha iyi olacağı gerçeğiyle karşılaşacakları anı sürekli ertelerler. Bir çift oluşturduklarında, hepimiz birimiz için, birimiz hepimiz için mantığıyla hareket ederler. Ya tam bağlanıp kendilerini eşlerinin bir parçası olarak görürler, ya da özellikle eşlerinin kendilerine değer vermediğini duyumsar, kendilerini ayrı hissederler. *Kontrolcüler* için ayrılmış olmak, diğerinden kopma hissini veya ayrılmış olmayı ifade eder. Doğrusu, *ayrı* kelimesini konuşurlarken çok sık kullanırlar. Örneğin, *"Kendimi vücudumdan ayrılmış hissediyorum"*derler. Bir keresinde bir kadın bana kocasıyla anlaşmazlığa düştüklerinde, kendisine yarıya bölünmüş gibi hissettiğini söylemişti; ayrılık korkusuyla çaresizlik içindeydi.

Gözlemlerime göre, *kontrolcülerin* çoğunluğu *ihanet* yarası geliştirmeden önce *terk edilme* yarası geliştiriyorlar. Küçükken *bağımlı* yanlarını *(terk edilme* yaralarını) kabullenmemeye karar verenler, *terk edilme* yaralarını saklamak için gereken gücü geliştirirler. Bu durum, *kontrolcü* maske geliş-

tirmeye başladıkları zamanda oluşur. Bu insanlara yakından baktığımızda, gözlerinde (üzgün, baygın bakışlı gözler), sarkmış dudaklarında veya vücutlarının bir ya da birden çok bölümündeki kas yoksunluğunda, gevşemede *bağımlılık* maskesini görebiliriz.

Küçük bir çocuğun, kendisini terk edilmiş veya ilgi gösterilmemiş hissettiğinde, karşı cins ebeveynini etkilemek, ilgisini çekmek veya desteğini hissetmek için elinden gelen her şeyi yapmaya karar verişini hayal etmek çok kolaydır. Bu çocuklar, çok nazik ve tapılası olduklarına, ana babalarının onlarla özel olarak ilgilenmekten başka çareleri olmadığına kendilerini inandırırlar. Bu yolla kontrol etmeye çalıştıklarında, beklentileri de artar. Hiçbir şey olmayıp, beklentileri paramparça olduğunda, kendilerini ihanete uğramış hissederler. Bu nedenle daha da fazla kontrol etmeye uğraşırlar. Gelecekte yaşanacak *terk edilme* veya *ihanet* acısından korunacaklarına inanarak etraflarına kalın bir kabuk örerler.

Bazı insanlarda *terk edilme* yarası, *ihanet* yarasından güçlüdür, başkaları için tam tersi geçerlidir ve *kontrolcü* maske egemendir. *Terk edilmekten* söz ettiğimiz bölümde, ağırlık kaldırarak muhteşem adaleler geliştiren bir adamın, egzersiz yapmayı bıraktığında vücudunun hemen sarktığını belirtmiştik. Bu adam, hem *ihanet* hem de *terk edilme* yarası taşıyanlara iyi bir örnektir.

Denetici maskeniz olup, *bağımlılık* maskeniz olmadığını düşünebilirsiniz. Fakat size bu olasılığı elememenizi öneririm. Hatta bir de *terk edilme* yaranız olabileceği fikrine açık olun. Vücutta egemen olan yara, günlük hayatımızda en sık harekete geçirilendir.

Yıllarca yaptığım gözlemlere dayanarak, *terk edilme* acısı çekmemizin, aynı zamanda *ihanet* acısı da çekmemizi gerektirmediğini, ama eğer *ihanet* acısı çekiyorsak, mutlaka *terk edilme* acısı da çektiğimizi kesinlikle söyleyebilirim. Aynı zamanda gençken *terk edilme* yarası yansıtan vücutların, yaşlandıkça *ihanet* yarasının özelliklerini geliştirmeye başladıklarını da gözlemledim. Tam tersi de olabilir. Vücut daima değişir; bize her zaman içeride neler olup bittiğini gösterir.

Terk edilmekten ve ihanete uğramaktan korkanların ortak birçok noktaları olduğuna dikkat etmiş olabilirsiniz. Şimdiye kadar belirtilenlere ek olarak, her ikisinin de dikkat çekmekten hoşlandığı söylenebilir. *Bağımlılar* bunu dikkatleri üzerlerinde toplamak ve ilgilenilmek için, *kont-rolcüler* ise, bir durumu denetim allına almak, karakterlerinin gücünü belli elınek ve başkalarını etkilemek için yaparlar. Aktörler ve şarkıcılar çoğunlukla *bağımlı,* komedyenler, mizah yazarları ve başkalarını güldürmekten hoşlanan kişiler genelde *kontrolcü* tiplerdir. Her iki karakter tipi de farklı nedenlerle yıldız olmaktan hoşlanır. *Kontrolcüler* çoğunlukla fazla yer kaplamalarıyla ünlüdürler. Genel olarak eşlerinin önde olmasından hoşlanmazlar.

Bir kadın bana kocasıyla aynı işi yaparlarken, aralarında her şeyin yolunda gittiğinden söz etti. Ancak, ayrılıp kendi işini kurarak kocasından daha başarılı olduğunda, farklı sektörlerde oldukları halde ilişkileri bozulmuştu. Aralarında bir yarış başlamıştı. Koca ihanete uğradığını hissetmiş, kadın da kocasını terk ettiği için kendini suçlamıştı.

Kontrolcüleri tanımlayan diğer bir özellik, sonucunda bir şey kaybedebilecekle! ini hissettiklerinde, tercih yapmakta zorlanmalarıdır. Bu durum, neden *kontrolcülerin* bazen kafalarını toplamakta zorlandıklarını ve çok düşünmekle suçlandıklarını açıklar. Kendilerinden emin olduklarında,

özellikle de ortamı kontrol edebileceklerinden emin olduklarında, karar vermekte zorlanmazlar.

Bir *kontrocünün* ayrılmakta yaşadığı zorluk, iş hayatında da kendini gösterir. Eğer kendi işinin sahibiyse, daha fazla devam edemeyeceğini itiraf etmeden önce, kendisini çok güç durumlara (ağır borç altına girmek gibi) düşürecek kadar ileri gidebilir. Çalışanlar olarak, *kontrocüler* çoğunlukla yönetim kademelerinde çalışırlar. Onlar için bir şirketten ayrılmak daima çok güçtür. Tam tersi de olabilir. Güvenilir bir çalışan işten ayrılmaya karar verdiğinde, yönetici konumundaki bir *kontrolcü* onun gitmesine izin vermekte zorluk çeker, öfkelenir ve hırçın davranır.

Kontrocüler genellikle lider olarak doğarlar ve başkalarını yönetmeyi severler. Kontrole son vermeyi istemezler, çünkü eğer bunu yaparlarsa, yönetim artık onlarda olmayacaktır. Gerçekte, bunun tersi doğrudur. *Kontroküler* kontrol etmekten vazgeçip, sadece yönetimle ilgilenseler, daha iyi patron olurlar. Kontrol etmek ve yönetmek arasında büyük fark vardır. Kontrol ettiğimizde, korku faktörünün etkisinden yaralanırız. Yönetmekse, her şeyin mutlaka bizim istediğimiz şekilde olması gerektiğini düşünmeden, yön vermektir. Yönetici olabiliriz ve hâlâ astlarımızdan bir şeyler öğrenmeye devam ederiz.

Kontrokülerin doğal liderlikleri, onları çoğunlukla şirket yöneticisi olmaya yönlendirir, fakat beklentileri ve uyguladıkları kontrol, strese neden olur. Onlar için, bir şeyleri kendi akışına bırakmak zor olduğu kadar, acil ve gereklidir de.

Kontrocülerin peşini bırakmayan diğer bir korku, bir kenara itilmektir ki, bu da onlara göre *ihanettir.* Oysa kendileri, başkalarını nasıl hayatlarından çıkartarak kolayca bir tarafa attıklarını fark etmezler. Örneğin, birine güvenmi-

yorlarsa, ona bir şans daha tanımazlar. Hatta çoğunlukla bir daha bu insanla konuşmazlar bile. Öfkelendiklerinde veya işler bekledikleri gibi gitmediğinde, bir konuşmanın tam orta yerinde telefonu karşılarındakinin suratına kapatabilir veya arkalarını dönüp gidebilirler. Bildiğimiz gibi, korkaklığa, yalanlara ve iki yüzlülüğe tahammül edemezler. Bu özelliklere sahip birini hemen bir kenara itiverirler. Ayrıldıktan sonra, ayrıldıkları eşlerini de bir kenara iterler. *Kontrolülerin, "Onunla hiçbir ilgim kalsın istemiyorum*" deriklerine bir çok kez şahit oldum.

Kontroküler cazibe sahibi olduklarından, baştan çıkarttıktan sonra, bunu izleyen seks yaşantıları son derece tatmin edici olur. Bu durum *kontrolülerin* neden aşık olmayı sevdiklerini açıklar; onlar ilişkinin tutku kısmını severler. Kendi cephelerinde tutku ölmeye başladığında, eşlerinin kendilerini bırakmasını sağlayacak bir yol bulurlar. Bu şekilde kendileri de *ihanetle* suçlanmamış olurlar.

Dişi *kontroküler,* erkeklerin çoğunlukla kendilerini kullandıklarını düşündüklerinden, temkinli davranırlar. Kendi istediklerinde, baştan çıkarılmaya karar verdiklerinde veya eşlerini baştan çıkarttıklarına inandıklarında aşk yapmayı severler. Erkek *kontroküler* de fikrin kendilerinden gelmesinden hoşlanırlar. *Kontroküler* (erkek veya kadın) aşk yapmak istediklerinde, eşleri tarafından reddedilirlerse, kendilerini ihanete uğramış hissederler. Kendilerini seven eşlerinin, aşk yaparak birleşmeyi neden istemediklerini anlayamazlar. Cinsel problemlerinin temel nedeni, fazlasıyla idealize ettikleri karşı cins ebeveynleriyle kurdukları bağdır, öyle ki hiçbir eş kafalarındaki o ideale ulaşamaz ve beklentilerini gerçekleştiremez. Böylece, Oedipus kompleksi çözümlenmemiş olur. Cinsel sorunlarına rağmen, sevgilileri olmasını en fazla isteyenlerin, ihanet yarasından muz-

darip olduklarını fark ettim. Sadece bir düşünce olarak kalsa da veya harekete geçseler de, bu arzunun ihanet yaralarını besleyeceğini anlamazlar.

Yani, *kontrolcülerin* her zaman cinsel düzeyde engelleri vardır. Hatırlayacaksınız, bu bölümün başında *kontrolcülerin* çok güçlü cinsel enerji geliştirdiklerini, fakat yıllar boyu büyüyen korkuları nedeniyle, bu enerjinin büyük bir kısmını bloke ettiklerini söylemiştim. Pelvis bölgesi gerildiğinde, enerjinin fiziksel olarak bloke olduğunu görebiliyoruz. *Kontrolcüler* işi seks hayatından bütünüyle vazgeçmeye kadar götürebilirler fakat bu kararlarını haklı göstermek için mutlaka iyi bir neden bulurlar.

Beslenmeye gelince, kontrolcüler genellikle hızlı yerler çünkü ziyan edecek vakitleri yoktur. Eğer çok önemli bir işin içine gömülmüşlerse, yemek yemeyi tümden unutabilirler. Hatta yemek yemenin kendileri için önemli olmadığını bile söylerler. Öte yandan bir kez yemeye karar verdilerse, yemeğin keyfini çıkarırlar. Bazen kontrollerini kaybedip, vücutlarının ihtiyacı olandan fazlasını yerler. Beş tip içinde, yemeği tatmadan evvel içine baharat ve tuz katanlar onlardır. Bu şekilde, tıpkı bir konuşmada son sözü söyleyen olmaktan hoşlandıkları gibi, yedikleriyle ilgili son

Sizde bu yarayı uyandıran karşı cins ebeveyninizin, büyük bir olasılıkla geçmişte kendi karşı cins ebeveyninin sebep olduğu aynı yaranın acısını çektiğini hatırlamanız önemli. Eğer ana babanız hayattaysa, onlarla bu konuyu konuşmamanız için hiçbir neden yok. Ana babalarımızı dinlemek, onlarla gençliklerinde kendi ebeveynleriyle yaşadıklarıyla ilgili konuşmak çok yararlı bir deneyim olabilir.

Herhangi bir yaranın varoluş nedeninin kendimize veya başkalarına yaptıklarımızdan dolayı kendimizi affedememiz olduğunu hatırlamalısınız. Kendimizi affetmemiz zordur çünkü genellikle kendimizi suçladığımızı bile fark etmeyiz. İhanet yarası ne kadar büyükse, kendimize güvenmeyerek veya verdiğimiz sözleri tutmayarak kendimize veya başkalarına ihanet ederiz. Yapmış olduğumuz fakat görmek istemediğimiz şeyler için başkalarını suçlarız. Yaptıklarımızı bize gösterecek insanları çekmemizin sebebi budur.

Başkalarına veya kendimize ihanet ettiğimizi fark etmenin diğer bir yolu, utanç duymaktır. Davranışımızı (veya kendimizi) saklamak istememizin nedeni utanç duymamızdır. Başkalarında eleştirdiğimiz davranışların aynını sergilemeyi utanç verici bulmak, çok normaldir. Onların yaptığının aynını yaptığımızı bilmelerini hiç istemeyiz.

Bu bölümde tarif edilen davranış ve özelliklerin,
sadece bizi ihanet acısından kurtaracağı inancıyla,
kontrolcü maske takmaya karar verdiğimizde
ortaya çıktığını hatırlayın. Bu maske,
yaranın derinliğine bağlı olarak, neredeyse asla takılmayabilir
veya neredeyse her zaman takılabilir.

Kontrollüleri ayırt etmeye yarayan davranış biçimi, bir kez daha *küçük düşme* yarasını deneyimleme korkusuyla ortaya çıkar. Bu kitapta tarif edilen her yaranın kendine

has içsel tutum ve davranışları vardır. Hayatta olup biten her şeye, her yaraya bağlı olarak ortaya çıkan düşünme, hissetme, konuşma ve harekete geçme şekilleri ile tepki gösterilir. Tepki gösterdiğimizde bunu gönülden yapmadığımız için, mutlu olamayız. İşte bu nedenle ne zaman kendimiz gibi davrandığımızın ve ne zaman bir maskenin ardından tepki verdiğimizin farkında olmamız faydalı olacaktır. Bunu yaptığımızda, korkularımız tarafından yönetilmek yerine, kendi hayatımızın efendisi olabiliriz.

Bu bölümün amacı sizi *ihanet* yarası ile tanıştırmaktı. Eğer kontrolcü maskenin tanımı içinde kendinizi görür gibi olduysanız, son bölüm bu yarayı iyileştirebilmeniz, yeniden kendiniz olabilmeniz ve dünyanın *ihanetle* dolu olduğuna inanmadan yaşayabilmeniz için gerekli tüm bilgileri içeriyor. Eğer bu tanım içinde kendinize ait bir şeyler bulamadıysanız, bu olasılığı elemeden önce, sizinle aynı fikirde olup olmadığını öğrenmek için, sizi çok iyi tanıyan birine danışmanızı öneririm. Daha önce de belirttiğim gibi görece küçük bir *ihanet* yarasına sahip olmak da mümkündür. Bu durumda sadece birkaç özellik taşıyor olabilirsiniz. Yazdıklarımın hepsinde olmasa bile, bu davranış şekillerinden bazılarında kendinizi bulmanız olasıdır. Bir insanın sözü edilen tüm tutum ve davranış şekillerine sahip olması neredeyse imkansızdır. Önce fiziksel özellikleri gözden geçirmenin önemli olduğunu unutmayın, zira beden asla yalan söylemez; bizler kendimizi kandırsak bile.

Çevrenizde bu yaradan muzdarip olduğunu gördüğünüz insanlar varsa, onları değiştirmeye çalışmamalısınız. Biraz şefkat ve anlayış geliştirerek, tepkili davranışlarını anlamak için burada öğrendiklerinizi kullanmaya çalışın. İçeriğini kendi sözlerinizle aktarmak yerine, ilgi duyuyorlarsa, bu kitabı kendilerinin okuması daha iyi olacaktır.

İHANET yarasının özellikleri

Yaranın uyanışı: Karşı cins ebeveynle birlikte iki-dört yaş arasında. Güveni ihlal etme veya aşk/cinsel ilişkilerinde karşılanmamış beklentiler. Manipülasyon.

Maske: Kontrolcü.

Vücut: Güç, kuvvet yansıtan. Erkeklerde omuzlar kalçalardan geniş. Kadınlarda kalçalar omuzlardan geniş. Çıkık göğüs ve mide.

Gözler: Yoğun, ayartıcı bakışlı. Her şeyi çabucak gören gözler.

Sözcükler: "Ayrı", "Ayrılmış", "Ben yaparım/yapabilirim", "Bırakın kendi kendime yapayım", "Ben biliyordum", "Bana güven", "Ona güvenmiyorum", "Anlıyor musun?"

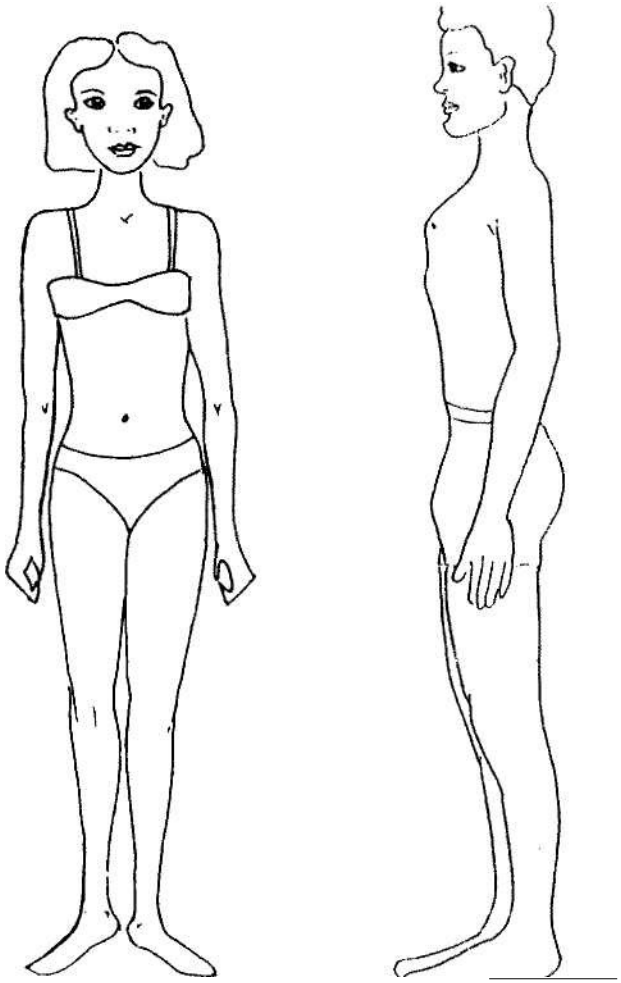
Karakter: Sorumlu ve güçlü olduğuna inanan. Özel ve önemli olmak isteyen. Sözlerini ve vaatlerini yerine getirmeyen veya yerine getirmeye kendilerini zorlamayan. Kolayca yalan söyleyen. Manipüle eden. Büyüleyici. Büyük beklentileri olan. Huysuz. Haklı olduğuna inanan ve başkalarını inandırmaya çalışan. Sabırsız. Toleranssız. Çabuk anlayan ve davranan. Fark edilmeye çalışan. Komedyen. Kolay sır verme-

yen. İncinebilirliğini göstermeyen. Şüpheci. Vaatlerini tutamamaktan korkan.

En büyük korku: Kopma, ayrılma, bir kenara atılmak.

Beslenme alışkanlığı: İştahlı. Hızlı yeme. Tuz, baharat ilave etme. Meşgulken kendini kontrol edebilir ama sonra kontrolünü kaybeder.

Olası hastalıklar: Kontrol ve kontrol kaybına bağlı hastalıklar,agorafobi, spazmofili, sindirim sistemi, sonu "-itis"le biten hastalıklar, ağızda yaralar.



***HAKSİZLİK** yarasından acı dolayı çeken bir insanın vücudu (Katılık Maskesi)*

Bölüm 6

Haksızlık

Adalet, herhangi birinin hak ve marifetlerini tanıma, değerlendirme ve saygı gösterme olarak tanımlanır. Adil kelimesinin eş anlamlıları: Dürüst, hakkaniyetli, tarafsız, doğru. Zıt anlamı ifade için ise, haksız, adil olmayan, adaletsiz, hakkaniyetsiz gibi sözcükler kullanılır. Gerçek değerimize göre değerlendirilmediğimizi, saygı görmediğimizi veya hak ettiğimizi almadığımızı hissettiğimizde haksızlıktan dolayı acı çekeriz. Hak ettiğimizden fazlasını aldığımızı hissettiğimizde de haksızlık acısı çekeriz. Şu halde, hak ettiğimizden fazla ya da tam tersi daha az şeye sahip olduğumuzu düşündüğümüzde *haksızlık* yarasını deneyimleriz.

Bu yara, kişiliğimiz gelişirken, yani kabaca üç-beş yaş arasında, bireysel farklılıklarla birlikte birer insan, tam bir varlık olduğumuzu fark ettiğimiz sırada uyanır.

Çocukken, kişiliğimizi bütünleştirememeyi, kendimizi tam ifade edememeyi ve kendimiz *olamamayı* haksız buluruz. Bu yarayı birincil olarak hemcins ebeveynimizle yaşarız. Eğer bu ebeveyn hissetmekten ve duygularını ifade et-

mekten acizse, onun soğukluğundan dolayı acı çekeriz. Haksızlık acısı çekenlerin hepsinin ana ya da babası soğuktur demiyorum, ancak bizlerin, çocuk olarak, onları algılayışımız budur. Ebeveynin otoriterliğinden, sık eleştirilerinden, katılığından, hoşgörüden yoksun oluşundan veya tutuculuğundan dolayı da acı çekeriz. Çoğu kez, söz konusu ana veya baba da haksızlık yarasından muzdariptir. O bunu aynı şekilde ve aynı şartlar altında yaşamamış olabilir, ama varlığını çocuk hisseder.

Haksızlık çeken pek çok kişi bana, ergenlik çağlarında hemcins ebeveynleriyle aralarının çok iyi olduğunu ve hatta onunla arkadaş gibi olduklarını anlatmıştır. Öte yandan bu, çocuğun da ebeveynin de gerçek duygularından söz etmediği, yapay bir ilişkidir.

Haksızlık yaralarını iyileştirmek için dünyaya gelen ruhlar, onlara yaralarıyla temas etmekte yardımcı olacak ana babaları seçerler. Ana babadan biri veya her ikisi de aynı yaraya sahiptir. İnsanların^ *haksızlıkla* karşılaştıklarında tepkileri, duygularından soyutlanmak olur ki, böylelikle kendilerini koruyabileceklerine inanırlar. Kendimizi duygularımızdan soyutlasak bile, bu hiçbir şey hissetmeyeceğimiz anlamına gelmez. Bu yaradan korunmak için KATILIK maskesini yaratırız.

Katı insanlar çok hassastır ancak, hassasiyetlerini gömme ve başkalarından saklama yeteneği geliştirirler. Sanki onlara hiçbir şey dokunmazmış gibi hareket ederler. İşte bu nedenle katılık maskesi taktığımızda, soğuk ve duygusuzmuş gibi görünürüz. Beş yara içinde, katı insanlar diğerlerine göre daha fazla kollarını göğüsleri üstünde kavuştururlar. Bu hareket solar pleksusdaki [karın bölgesi] sinir düğümlerini bloke eder, böylece hiçbir şey hissetmezler. Duygulardan kaçınmanın bir yolu da siyah giymektir

çünkü bu rengin içinden bir şey geçmesi zordur. Daha önce *içine çekilenlerin* de siyah giymekten hoşlandığını belirtmiştim, ancak farklı bir nedenle; onlar gözden kaybolmak isterler. Hem *reddedilme,* hem de *haksızlık* yarası taşıyanlar genellikle sadece siyah veya iyice koyu renk giysiler giyerler.

Katı insanlar her şeyden önce adalet ve eşitlik ararlar. Çoğunlukla mükemmeliyetçidirler. Yaptıkları veya söyledikleri her şeyin eğer kusursuzsa, otomatikman adil olacağına inanırlar. Onların, *kendi* mükemmellik tanımlarına göre hareket ettiklerini ve gene de hakkaniyetli olamayabileceklerini anlamaları çok zordur.

Haksızlık nedeniyle acı çekenler, (onlara göre hak etmeden) kendilerinden fazlasına sahip olanlara gıpta etme eğilimlidirler. Eğer bolluk içinde olurlarsa, başkalarının da *onlara gıpta edeceğine* inanırlar. *Bağımlılar* veya *konlrolcüler* daha çok, gıptadan farklı bir anlamı olan kıskançlık eğilimi gösterirler. *Bağımlılar* kıskançtır çünkü terk edilmekten korkarlar, oysaki *kontrolcüler* ihanetten korktukları için kıskanırlar.

Katılık maskesi olabildiğince mükemmel, dümdüz, sert bir vücutla kendini belli eder. Vücut kalçalar kadar geniş omuzlarla, mükemmel orantılıdır. *Katı* insanlar kilo alabilirler, ancak vücutları hâlâ orantılıdır. Kilo alma nedenleri önceki bölümlerde açıklanmıştı.

Buna rağmen, bu beş tip içinde kilo almaktan en fazla korkanların *katı* insanlar olduğunu söylemeliyim. Şişmanlamayacaklarından emin olmak için her şeyi yaparlar ve yağlı bir mideleri olmasından gerçekten hoşlanmazlar. Ayağa kalktıklarında, çoğunlukla midelerini içeri çekerler. *Katı* kadınlar, bir kadın için dümdüz bir mideye sahip olmanın hiç normal olmadığını kabul etselerdi çok daha iyi

olurdu. Bir kadın vücudunun doğal kıvrımları vardır; bu dişiliğin bir parçasıdır.

Katı kadınların da erkeklerin de çoğunlukla güzel, yuvarlak kalçaları vardır. Kadınların belleri incedir; bele oturan giysileri severler ve çoğunlukla kemer takarlar. Bilin-çaltlarında, belleri kemerle sıkıldığında (solar pleksus [karın sinir düğümleri] alanı-duygu bölgesi), daha az hissedeceklerine inanırlar.

Bunlar canlı, dinamik insanlardır. Duru bir tenleri, parlak, canlı gözleri vardır.Buna rağmen, hareketleri sert ve esneklikleri azdır. Adeta kapalı dururlar. Kollarını iki yanlarına serbestçe bırakamayan insanlar buna örnektir. Çeneleri sıkılı, boyunları sert ve dimdiktir ve çoğunlukla fırlamış damarlarını görebilirsiniz.

Eğer yukarıdaki tüm fiziksel özellikleri taşıyorsanız, bu büyük bir *haksızlık* yaranız olduğuna işarettir. Bu özelliklerden sadece bir kaçını taşıyorsanız, yaranız (azla derin değildir.

Katı insanlar, çok küçükken bile, ne olduklarından çok ne yaptıklarına göre değerlendirildiklerini anlarlar. Bu doğru olmasa bile, onlar böyle olduğuna inanırlar. Bu nedenle her konuda iyi birer uygulayıcıdırlar. Hızla kendilerini her duruma uydururlar. Sorunlardan kaçınmak için ellerinden geleni yapar, hatta bir sorunun ortasında olsalar bile, her şeyin yolunda olduğunu söylemeyi tercih ederler. Böylece sorunlarına bağlı olarak çektikleri acıyı hissetmezler. *Katı* insanlar çok iyimserdirler, hatta bazen gereğinden de fazla iyimser. Eğer devamlı *"mesele yok"* derlerse, sorunların uzaklaşacağına inanırlar. Mutlaka gerekmedikçe, yardım istemezler.

Katı insanlar hayal kırıklığına uğradıklarında veya beklenmedik olaylar meydana geldiğinde, *"Mesele yok"* demeye devam ederler. Hissettiklerini kendilerinden veya başkalarından saklamayı çok iyi becerir ve soğukkanlı görünürler.

Katı msanlar da *kontrolcüler* gibi, zamanları olmadığını hissederler. Ama nedenleri farklıdır. *Katı* insanların yeterince zamanlan yoktur çünkü her şeyin mükemmel olmasını isterler oysa *kontrolcülerin* yeterli zamanı yoktur çünkü sürekli başkalarının sorunları için endişelenmekle meşguldürler.

Katı insanlar otoriteyle veya herhangi bir konuda otorite olduklarına inandıkları birileriyle birlikte çalışıyorlarsa ve haklı olduklarına inanıyorlarsa, *"otorite"* hemfikir olana kadar kendi savlarını lıaklı çıkartmaya çalışırlar. Otoriteden korkarlar, çünkü daha çocukken onlara otoritelerin her zaman haklı olduğu öğretilmiştir. Diğerleri onlardan şüphelenir görünüp, çok fazla soru sorduğunda, *katı* insanlar haksız yere, sert bir sorgulamadan geçirildiklerini hissederler çünkü temelde dürüst ve adil olduklarına inanırlar.

Daima adalet peşinde oldukları için, *katı* insanlar aldıklarını hak ettiklerinden emin olmak isterler. Onların gözünde meziyet, iyi bir performans için ödül almaktır. Eğer üzerinde çalışmadıkları bir şeyin karşılığını alırlarsa, onu hak ettiklerini hissetine/., sonunda aldıklarını kaybedebilirler. Aşırı katı olanlar hiçbir şey almamayı bile becerirler, çünkü onlara gön-, bir ödülü hak etmek için olağanüstü olmak gerekir.

Katı insanlar açıklama yaptıklarında, tüm ayrıntıların tam olmasını isterler, fakat kullandıkları ifadeler tam olmaktan uzaktır, çünkü kolaylıkla abartırlar. *Daima, asla* ve *çok* sözcüklerini sıklıkla kullanırlar. Örneğin, kocasına

"ASLA burada değilsin, HER ZAMAN uzaktasın!" diyen *katı* bir kadın aslında adil olmadığının farkında değildir çünkü *daima* ve *asla* sözcüklerini kullanarak nitelediği durumlar, aslında sadece *birkaç* kere ve *seyrek* olarak meydana gelmiştir. Ancak başkalarının bu kelimeleri kullanmasından hiç hoşlanmazlar. Eğer kullanıyorlarsa, onları abartmakla itham ederler.

Dinin *katı* insanlar üzerinde, diğer yaralara sahip olanlara göre çok daha fazla fetkisi vardır. Onlar için iyi ve kötü, doğru ve yanlış çok önemlidir. Hayatlarını bu kavramlar yönetir. Konuşmalarına kulak verdiğimizde, bunu çok daha iyi anlarız. Genellikle söyleyeceklerinin iyi ve adil olduğunu kanıtlamak için, cümlelerine *iyi* veya *doğru* sözcükleriyle başlarlar. Doğruluklarını temin etmek için, cümlelerini *"aynı fikirde misin'?"* sorusuyla bitirirler. Konuşurlarken, *tamamen, kesinlikle, galiba* gibi cümlede zarf görevi gören sözcükleri çok fazla kullanırlar. Sık sık *"Bu açık değil" derler.* Net, anlaşılır açıklamaları severler.

Katı insanlar tahrik olduklarında veya duygulandıklarında, duygularını belli etmek istemeseler de, lıaşinleşen ve sertleşen ses tonları onları ele verir. Hassasiyetlerini ve duygularını saklamak için gülebilirler. Nedensiz yere, başkalarının hiç komik bulmayacağı bir şeye kolayca gülebilirler.

Katı insanlara nasıl olduklarını sorduğunuzda, sistematik olarak *"Çok iyi!"* cevabını verirler. Çok çabuk cevap verirler, çünkü kendilerine hissedecek zaman tanımak istemezler. Sonra, konuşma sırasında hayatlarında çok da iyi gitmeyen bir çok şeyden bahsederler. Eğer *"Her şeyin yolunda gittiğini söylemiştin"* derseniz, bunların önemli sorunlar olmadığını söylerler.

Katı insanların en büyük korkusu hata yapmaktır. Çalışma gruplarımda, sadece *katı* olanlar *"Alıştırmayı doğru yaptım mı?"diye* sorarlar. Alıştırma boyunca neler hissettiklerine veya kendileriyle ilgili neler öğrendiklerine odaklanacakları yerde, sadece iyi yapıp yapmadıklarını düşünürler. Tutum ve davranış tiplerinden söz ettiğimde, bunları hemen kusur olarak algıladıklarına, diğer bir deyişle anlattığım şekillerde davranmanın doğru olmadığını düşünüp, daha ben bitiremeden, "Şimdi bunlarla ne yapacağız?" diyerek sözümü kestiklerine dikkat ettim. Nasıl daha mükemmel ve daha hızlı olacaklarına dair ipuçları isterler. Eğer kusursuz değillerse, böylece kendilerini kontrol ederek, yeni keşfettikleri kusurlarının ortaya çıkmasını engelleyeceklerdir. Bir kez daha, kendilerinden çok fazla beklentileri olduğunun farkında olmazlar. *Katı* insanlar her şeyi doğrudan çözümlemek isterler. Böylelikle herhangi bir ortamda ne hissedeceklerini düşünecek, oluşan problemler karşısında insani tepkiler verecek zamanları olmaz.

Katılık maskesi olanların bana bir şey sorarlarken, özellikle de kendilerini *haksız olmakla* suçluyorlarsa, yüzlerinin kızarmaya yatkın olduğunu fark ettim. Bu, söz gelişi, kendilerini inciten birini affetmelerinin ne kadar zor olduğunu anlatırlarken veya karşılarındaki insanın davranışını adil bulmadıklarından onun aleyhinde konuşurlarken olur. Kızarma, yaptıklarından veya yapmadıklarından utanç duyduklarını gösterir. Buna rağmen, kendileri neden kızardıklarını bilmezler ve hatta bazen kızardıklarını bile fark etmezler. Sonuçta, *içine çekilenler* ve *katı* insanlar en fazla cilt sorunu olanlardır.

Katı insanlar hata yapmaktan korktukları için, sık sık seçim yapmak zorunda oldukları ortamlarda

bulunurlar. Bir şeyden ne kadar korkarsak, korktuğumuzun başımıza

geleceği ortamları çekeriz. Örneğin, eğer bir şey almak istiyorsak fakat paramız azsa, bir seçim yapmamız gerekir. Alırsak neler olacağını merak eder ve sonuçta alıp almayacağımıza karar vermek zorunda kalırız. *Katı* insanlar kendilerine zevk veren şeyi tercih eder, sonra da başka bir şeyin eksik kaldığını hissederler. Örneğin, kendisine güzel bir tatil keyfi armağan etmeye karar veren bir adamı ele alalım. Sonra, bu parayı aslında evini yenilemek için kullanması gerektiğini düşünür. Yanlış karar verme korkusu, *katı* insanları bir kez karar verdikten sonra, bu karardan şüphe etmeye yöneltir. Sürekli seçimlerinin "doğru" veya adil olup olmadığını merak ederler.

Eğer bir restoranda kek, bir şişe şarap, hesap gibi şeylerin insanlar arasında eşit paylaştırılmasını istiyorsanız, bu işi yapacak en uygun kişinin *katı* biri olduğundan kuşku duymayın. Restoranlarda grup yemeklerimiz olduğu zaman, hesap geldiğinde neler olduğunu izlemeye bayılırım. *Konlrolcüler* işi *"Hesabı adam basma bölmeye ne dersiniz'? Daha hızlı ve kolay olur"* diyerek, ele alır. Bunu o kadar güçlü ve kontrollü ifade ederler ki, diğerleri kibarca kabul eder. Hızla, hesap toplamını orada bulunan kişi sayısına bölerek kişi başına düşen tutarı hesaplar ve herkese ne kadar ödeyeceğini bildirirler. İşte tam bu noktada *katı* insanlar tepki verir. Mutlu değillerdir. Yediklerinden daha fazla ödemek zorunda kalanlar bunun hiç adil olmadığını, kendi zevkleri için pahalı yemekler sipariş edenler ise, diğerlerinin bunu ödemek zorunda kalmasının adil olmadığını düşünürler. Böyle bir durum ortaya çıktığında, yeniden her şeyi tek tek hesaplamaya başlarız.

Katı insanlar hayatlarının çoğu alanında kendilerinden çok fazla şey talep ederler. Görev üstlenme ve kendilerini kontrol altında tutma kapasiteleri çok yüksektir. Geçen

bölümde, *kontrolcülerin* çevrelerinde olan biten her şeyi kontrol etmekten hoşlandıklarını görmüştük. Oysa katı insanlar kendilerini kontrol edebilme noktasına kadar mükemmelliğin peşindedirler. Kendilerinden o kadar çok şey talep ederler ki, başkaları da onlardan çok şey ister. *Katı* kadınların, yakınlarına *"Beni her şeyi yapabilecek biyonik kadın gibi görmekten vazgeçin artık!"* dediklerini kaç kez duymuşumdur. Gerçekte, bu kadınlar bu sözleri *kendilerine* söylemektedirler. Diğerleri sadece onların kendilerinden beklediklerini yansıtır.

Bir keresinde bir katılımcı bize babasının ona hep *"Senin hakların yok, sadece görevlerin var"* dediğini söylemişti. Bu cümle erken yaşlardan itibaren ona yapışıp kalmış ve o da hep sorunlarla uğraşmayı kabullenmişti. Kendisine durmak, eğlenmek, dinlenmek için hiç izin vermemişti. Daima üretici olmak zorunda olduğunu hissediyordu. Görevlerini yapmalıydı. Günlük yaşantımızda daima yapmamız gereken bir şeyler olduğu için, *katı* insanlar kendilerine suçluluk duymadan rahatlama fırsatını nadiren tanırlar. Dinlendiklerinde veya eğlendiklerinde, kendi kendilerine tüm yaptıklarından sonra bunu hak ettiklerini söyleyerek, davranışlarını haklı göstermeye çalışırlar. Bunun da ötesinde, eğer başka birileri çalışırken kendileri boş duruyorlarsa, *katı* insanlar özellikle suçluluk hissederler. Bunun adil olmadığını düşünürler. Bu nedenle dinlenirlerken bile bedenleri, özellikle de bacakları ve kolları gergin durur. Bacaklarını gevşetmek ve rahatlatmak için özel çaba harcamaları gerekir. Birkaç yıl önce bunu kendimde de hissettim. Bir kuaför koltuğunda otururken veya okurken, birdenbire, gevşediğim halde bacaklarımın ne kadar gergin olduğunu fark ettim. Bacaklarımı, omuzlarımı veya kollarımı gevşetmem için bilinçli bir çaba sarf etmem gerekti.

Katı insanlar kendi sınırlarına saygı göstermedikleri gibi, ne zaman sınıra dayandıklarını bilmekte de zorlanırlar. Kendilerine yaptıklarının ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığını anlayacak zaman tanımadıkları için, ne yapıyorlarsa çoğunlukla gereğinden fazla yapıp, sadece çökme noktasına geldiklerinde dururlar. Ayrıca, yardım istemekte de zorlanırlar. Mükemmel olması için, her şeyi kendi kendilerine yapmayı tercih ederler. Bu nedenle çabuk tükenmeye diğerlerinden daha fazla eğilimlidirler.

Katı insanların en büyük *haksızlığı* kendilerine yaptıklarını görebilirsiniz. Örneğin, gerçekten ihtiyaçları olmayan bir şeyi satın alıp, aynı zamanda sevdikleri için de bir şeyler almazlarsa hemen kendilerini suçlarlar. Arzu ettikleri parçayı satın alabilmeleri için, önce bu alışverişi kendi gözlerinde haklı çıkartacak bir yol bulmaları gerekir; onu hak ettiklerini gösterecek bir neden bulmaları lazımdır. Aksi takdirde kendilerini *haksızlıkla* suçlarlar.

Hayatta iyileştirmem gereken yaralar arasında *haksızlık* yarası da var. Yeni aldığım bir şeyi eğer gerçeklen hak etmediğime veya ihtiyacım olmadığına inanıyorsam, ilk kullanışımda ya kırarım ya kaybederim. Bu şekilde bilinçaltımda suçluluk duyduğumu anlarım; çünkü bilinç düzeyinde kabul sürecimi tamamladığıma ve arlık suçluluk duymadığıma inanıyorumdur.

İçe dönük konuşmayla kendimizi bir şeyi hak etliğimize inandırmanın kabullenme olmadığını öğrendim. Burada eksik olan öğe, gerçekten hak ettiğimizi hissetme yetişidir. Bir şeyi hak ettiğimizi *düşünebiliriz,* ama seçtiğimiz her neyse onu satın alıp, bunun adil olduğuna inanmamız için, hak elliğimizi *hissetmeliyiz.* Kendi kendime yapabileceğim en büyük iyiliğin, bir dükkana girip, özellikle hiç ihtiyacım olmayan, güzel bir şey satın almak olduğunu söylediğimi

çok duyan olmuştur. Bugün artık, sahip olmadan önce bir şeyi mutlaka hak etmek zorunda olduğum inancını aşmam gerektiğini ve kendimi iyi hissettirecek şeylere suçluluk duymadan sahip olma iznini kendime vermem gerektiğini biliyorum.

Çalışma gruplarıma katılan *katı* tip katılımcıların, tatilde olmadıklarının, buraya gelip kurslara katılarak kendileriyle ilgili bir şeyler öğrenmeye çalıştıklarının yakınları tarafından bilinmesini istediklerini fark ettim. Uzak mesafelerden gelip, otelde kalmak zorunda olanlar, mümkün olan en ucuz otelde rezervasyon yaptırarak suçluluk hissetmekten kurtulmaya çalışırlar. Hatta bazıları, yakınları bunun haksızlık olduğunu düşünmesinler diye, otelde kaldıklarını bile saklarlar. *Katı* insanlar yaptıklarını veya aldıklarını saklamaya çalıştıklarında bu onların sadece suçluluk değil, aynı zamanda utanç da duyduklarını gösterir.

Katı insanlar yaptıklarını ve yapacaklarını başkalarının bilmesini isterler. *Kontrolcüler de* aynı şeyi yapar, ama nedenleri farklıdır. *Kontrolcüler* ne kadar sorumlu olduklarını göstermeye çalışırlarken, *katılar* bir ödülü hak ettiklerini belli etmeye çalışırlar. Bu şekilde, kendileri için özel bir şey yapar ya da örneğin tatile çıkarlarsa, suçluluk hissetmezler. Çevrelerindeki insanların da, onların kendilerini "şımartmasını" makul karşılayacaklarını umarlar. Ödül kavramının *katı* insanlar için çok önemli olduğunu görüyorsunuz. Şanslı olarak anılmak istemezler, çünkü onların gözünde *şanslı olmak* adil değildir. Kazandıklarını hak etmiş olmak isterler. Eğer biri şanslı olduklarını söylerse, hemen "Şans değil, ben buraya ulaşmak için çok çalıştım" derler. Eğer gerçekten şanslı olduklarına ve vardıkları noktayı hak etmediklerine inanırlarsa, korkunç huzursuzluk duyar, ken-

dilerini borçlu hissederler. Her şeyi kendilerine saklamadıklarından emin olmak zorundadırlar.

Katı insanların başkalarının anlamakta zorlandıkları özelliklerinden biri, ayrıcalıklı olmayı doğru bulmamalarıdır. Bu nedenle bazı *katı* insanlar, bilinçaltlarının etkisiyle, ellerindekini kaybedecek veya ellerine geçenin başkalarından fazla olmasını engelleyecek şekilde hareket ederler. Bazıları ise sahip olduklarını saklamak için sürekli hallerinden şikayet ederler. Diğer bir grup *katı* insan, hep kendinden bir şeyler vermek zorundadır. Kendimde *katı* bir tip olarak, buna tanıklık edebilirim. Çocukluğumdan beri daima birçok alanda birçok yeteneğim vardı. Hep öğretmenlerin sevgilisi oldum. Çok küçük yaşlardan itibaren, başkalarına her konuda yardımcı olmaya başladım. Böylece adalet yerini bulmuş oluyordu, çünkü başkalarının sahip olduğundan fazlasına sahip oluşum bana hiç adil gelmiyordu. Katı insanların başkalarına yardım etmek istemesinin nedeni çoğunlukla budur.

O halde, k*alı* insanların hediye kabul etmekte zorlandıklarını öğrenmek hiç şaşırtıcı olmaz, çünkü kendilerini borçlu hissederler. Hediyeyi verene, eşdeğer (adil olmak için) bir hediyeyle karşılık vermek yerine, hiçbir şey almamayı tercih ettiklerinden, hediyeyi reddederler. Biri onlara yemek ısmarlamak istediğinde, gelecek sefere ödeme sırasının kendilerinde olacağını akılda tutma zorunluluğu yerine, reddetmeyi tercih ederler. Eğer kabul ederlerse, adil olmak için, bir dahaki sefere ödemeyi yapacaklarına dair kendi kendilerine söz verirler.

Haksızlıktan muzdarip olanların, kendilerince haksız durumları diğerlerinden daha fazla çekmeleri normaldir. Fakat bu yaraya sahip olmayanlar, *katı* insanların haksızlık olarak nitelendirdiği durumları farklı yorumlarlar. İşte bir

örnek: Kısa bir süre önce, ailesinin en büyük çocuğu olan bir kadınla konuştum. En büyük olmanın haksızlık olduğunu düşünüyordu, çünkü hem kardeşlerine bakmak zorunda kalmıştı hem de onlara örnek olması gerekiyordu. Öte yandan, başka kadınlar da ikinci veya üçüncü çocuk olmanın haksızlık olduğundan söz ediyorlardı çünkü onlara nadiren yeni giysi alınırdı. Abladan kalanlarla idare etmişlerdi. Üstelik, ablalar hep onlara hükmetmişti.

Katı kadın ve erkeklerin hasta, yaşlı ana babalarına bakmak zorunda kalmalarını haksızlık olarak niteliklerini ne kadar çok duymuşumdur. Aslında adaletsiz buldukları, kardeşlerinin ana babaya bakmamak için daima iyi bir mazeret bulmaları ve kendilerinin de bu konuda tercih hakkı olmamasıdır. Bu durum kazara meydana gelmez. Haksızlık yaralarımız böyle durumları çeker ve bunlar sadece yara iyileştiğinde son bulur.

Daha önce *katı* insanların kendilerini kontrol etme kapasitelerinden ve kendilerine zorunluluklar yaratmalarından söz etmiştim. Diyet yapmamızı sağlayan, katı yönümüzdür. *Haksızlık* yarası olmayan, dolayısıyla *katı* olmayan, diyet yapamaz çünkü *katı* insanlar gibi kendini kontrol edemez. *Katı* insanlar, *mazoşistlerin* neden diyet yapamadığını anlayamazlar. Bunu kabul edemezler. Eğer gerçekten isteseler, kendileri gibi, onların da kendilerini kontrol edebileceklerine inanırlar. *Katı* insanların zorunluluk yaratma güdülerinin, idealleri doğrultusunda mükemmele ulaşmak olduğunu hatırlayın.

Katı olmayanlar kendilerini iradesizlikle suçlarlar; ancak irade ve kontrol arasındaki farkı anlamak önemlidir. Kendilerini kontrol edebilenler, ihtiyaçlarıyla örtüşmese de kendilerine bir şeyler dayatanlardır. Tabii kontrolün gerisinde saklananın korku olduğunu söylemeye bile gerek

yok. İradeli insanlarsa ne istediklerini bilirler ve onu elde etmeye kararlıdırlar. Hedeflerini gözden kaybetmeden, kendilerini ona göre yapılandırırlar. Aynı zamanda ihtiyaçlarına ve sınırlarına saygı gösterirler. Herhangi bir olay planlarını bozduğunda esnek olmayı bilir ve hedeflerine ulaşmalarını sağlayacak yeni planlar üretebilirler. *Katı* insanlar kendilerine arzularının ihtiyaçlarıyla örtüşüp örtüşmediğini anlayacak kadar zaman bile tanımazlar. Olayı benimsemek ve *"Bu arzumla ve ona ulaşmak için tercih ettiğim yöntemlerle ilgili neler hissediyorum?"* diye düşünmek için vakit ayırmazlar.

Katı insanlar katılık ve disiplin arasındaki farkı anlamakta da güçlük çekerler. İşte benim en sevdiğim katılık: *Katı* insanlar asıl ihtiyaçlarını unutur, daha çok bu ihtiyacı tatmin etmek için seçtikleri araçlara odaklanırlar. Disiplinli insanlar, ihtiyaçlarını bir an bile unutmadan, bu ihtiyacı tatmin etme araçlarını bulurlar. Örnek: Bir kimse, sağlıklı ve zinde olmak için günde bir saat yürümeye karar verir. Burada yürümek araçtır. Katı insanlar, havaya veya nasıl hissettiklerine aldırmaksızın, kendilerini her gün yürümeye zorlarlar. Eğer bir gün kaçırırlarsa, kötüi hissederler. Disiplinli insanlar her gün neden yürüdüklerini ılınılmazlar. Bazı günler, sağlıkları için daha iyi olacağını bilerek, yürü-memeye karar verebilirler. Kendilerini zorlamak yarardan çok zarar verecektir. Suçluluk hissetmezler; ertesi gün açık bir zihinle bıraktıkları yerden yeniden başlarlar. Disiplinli insanlar, bir iki gün kaçırdıkları veya programlarında bir değişiklik olduğu için, ellerindeki projeden vazgeçmezler.

Katı insanlar bazen bir olaya müdahale edebilirler, ama bunun nedeni *kontrolcülerde* olduğu gibi, kontrol etmek, dikkal çekmek veya güçlerini sergilemek değildir. *Katı* insanlar, sadece söylenilen şey onlara haksızlık gibi göründü-

günde müdahale ederler. Söyleneni düzeltirler, oysa *kontrolcüler* ekleme yaparlar. *Katı* insanlar, karşılarındakinin sahip olduğu yetenek ve becerilerle elindeki işi daha iyi yapabileceğine inandıklarında, ona sitem ederler. Oysa *kontrolcüler,* iş kendi istedikleri gibi yapılmadığında, kendi beklenti ve zevklerine uygun olmadığında sitem ederler.

Katıların kontrol uygulama tarzlarıyla, *kontrolcülerin* tarzları arasındaki diğer bir fark, *katı* insanın karşısındakine haksız görünmemek için kendisini kontrol etmesidir. Oysa, *kontrolcüler,* ortamı veya diğer insanları denetim altında tutmak ve güçlerini göstermek için kontrol uygularlar.

Katı insanlar her şeyin tertipli olmasını isterler. Sürekli bir şeyler aramak zorunda kalmak hoşlarına gitmez. Hatta bazıları her şeyin derli toplu olması ihtiyacıyla takıntılı hale gelirler.

Katı insanlar çoğu zaman streslidirler çünkü kendilerine göre yaptıkları her şey mükemmel olmalıdır. *Kontrolcüler* de stres yaşar, ama farklı bir nedenle: Onlar başarılı olmak isterler. Ne pahasına olursa olsun başarısızlıktan kaçınmak isterler çünkü imajları ile ilgili kaygılanır, şöhretlerinin olumsuz etkilenmesini istemezler.

Katılık maskesi takanlar nadiren hastalanırlar. Eğer herhangi bir nedenle acı çekiyorlarsa bile, bunu çok ciddi bir hale gelmeden fark etmezler. Vücutları çok güçlüdür. Bir yerlerini bir yere çarpıp, çok ciddi yaralanabilir ama hiçbir şey hissetmezler. Kendilerine zarar verdiklerinde eğer birazcık acı hissederlerse, onlara acıyı dışarıda bırakma yetisi sağlayan kontrol mekanizmaları hemen harekete geçer. Korku veya macera filmlerinde, işkenceye maruz kalan insanları canlandıran oyuncuların, *katı* insanların fiziksel özelliklerine sahip olduklarına dikkat edin.

Polislerin elbette başka yaraları da olabilir ama, *katı* yanları onları dünyaya adalet getireceğine inandıkları mesleği seçmeye yönlendirir. Buna karşın, eğer bir ajan veya polis memvıru gücünü ve kuvvetini sergilemekten hoşlanır gözüküyorsa, onu bu mesleği seçmeye iten, *kontrolcü* maskesidir.

Katı insanların asla doktora veya ilaca ihtiyaç duymamakla övündüklerine dikkat ettim. Hatta bir çoğunun aile doktoru bile yoktur ve acil bir durumda ne yapacaklarını dahi bilemezler. Eğer yardım istemeye karar verdilerse, bilin ki çok uzun zamandan beri sıkıntı çekiyorlardır ve artık kendilerini kontrol etme sınırlarını zorlar hale gelmişlerdir. Bir parçaları sürekli "acıyı hissetmeyeceğim" der. Bu nedenle artık acı sınırını aşma noktasına geldiklerini anlamaları zaman alır.

Hayatımız boyunca kendimizi kontrol edemeyeceğimizi anlamamız önemlidir. Hepimizin zihinsel, fiziksel ve duygusal sınırları vardır. Bu nedenle başkalarının sık sık *katı* insanlar hakkında şöyle dediğini duyarız: *"Ona ne olduğunu anlamıyorum. Hiç haslalanmazdı ama şimdi her şey birbiri ardına geliyor."* Bu durum, *katıların* artık kendilerini kontrol edemedikleri noktada ortaya çıkar.

Katı insanlarda en sık rastlanan duygu, özellikle kendilerine yönelik öfkeleridir. Ancak öfkelendiklerinde ilk tepkileri başka birine saldırmak olur. Aslında doğru şeyi yapmadıklarında öfkelendikleri kendileridir. Bir arkadaşına borç veren, ama söz konusu arkadaşın sürekli para sorunu olduğunu bilen *katı* bir kadın örneğini ele alalım. Kadın adama parayı borç verir, çünkü adam bir yerden para beklediğini, borcunu ona iki hafta içinde ödeyeceğini söylemiştir. Ama sözünü (utmaz. *Katı* kadın kendine öfkelenir, çünkü ona ikinci bir şans verme hakkını kaybetmiştir. *Katı*-

lar diğerlerine şans vermek isterler. Bunun adil bir davranış olduğuna inanırlar. Hatta eğer çok katıysalar, öfkelerini görmek bile istemez, diğerini affederek ortamı yumuşatmaya çalışırlar.

Eğer parayı veren bir *kontrolcüyse,* aynı durum *ihanet* olarak da algılanabilir. Ama o, *katı* kişinin yaptığı gibi kendisine öfkelenmez. Sözünü tutmadığı ve borcunu ödemediği için, güvendiği arkadaşına öfkelenir.

Katı insanların sevgi göstermekte ve almakta da sorunları vardır. Çoğunlukla sevdiklerine söylemek istedikleri şeyi söylemek veya göstermek istedikleri şefkati göstermek, akıllarına çok geç gelir. Sevdiklerini bir daha gördüklerinde, söylemek istediklerini söyleyeceklerine dair kendilerine söz verirler, ama zamanı geldiğinde ya unuturlar ya da söyleyemezler. Bu nedenle çoğunlukla duygusuz ve soğuk görünürler. Başkalarına adaletsizlermiş gibi görünebilirler ama, aslında kendilerine karşı adaletsizdirler çünkü kendilerini gerçek duygularını ifade etmekten mahrum ederler.

Katı insanlar çok hassas olduklarından, başkaları tarafından psikolojik olarak dokunulmaktan ve etkilenmekten kaçınırlar. Bu dokunulma ve etkilenme korkusu o kadar güçlü hale gelebilir ki, cilt rahatsızlıklarına yol açar. Cilt temas organı olduğu için, bize başkalarına dokunmakta veya başkaları tarafından dokunulmakta yardımcı olur. Eğer cilt itici olursa, diğerleriyle araya mesafe koyar. Cilt sorunları olan insanlar, sıklıkla başlarının onlar hakkındaki olası düşüncelerinden utanç duyarlar.

Başkaları tarafından dokunulmak korkusu, *katı* insanların dış görünüşlerinden de belli olur. Kollar, özellikle omuzlardan dirseklere kadar, vücuda yapışıktır. Eller ve

bacaklar kapalıdır. Bütün bunlar kendilerini kapattıklarının göstergesidir.

Katı insanlar kendilerine haksızlık yapmak için kıyaslamayı kullanırlar. Çoğunlukla kendilerince daha iyi, hatta mükemmel insanlarla kendilerini kıyaslarlar. Sanki varlıkları ciddi bir *haksızlık* ya da bir *reddedilme* şekliymiş gibi kendilerini aşağılarlar. *Katı* insanlar arasında, özellikle çocukluklarında, erkek veya kız kardeşleriyle, arkadaşları veya yaşıtlarıyla kıyaslandıkları düşüncesi yaygındır. O zaman ana babalarını adil olmamakla suçlarlar.

Eğer *haksızlık* yaranız olduğunu ve *katılık* maskesi taktığınızı düşünüyorsanız, yapmanız gereken ilk şey, bir günde başkalarına veya özellikle kendinize kaç kez haksızlık ettiğinizi itiraf etmektir. Kabullenme kısmı işin en zor yanıdır ama iyileşme süreciniz ancak böyle başlayacaktır. Önümüzdeki bölümde, bu yarayı iyileştirme yollarını inceleyeceğiz.

Bu hayatta iyileştirmeye çalıştığım *haksızlık* yarama gerçekten dokunan, o zamanlar on yedi yaşında olan oğlumla yaşadığını bir olay hatırlıyorum. Bir gün ikimiz yalnızken ona: "Bana, küçüklüğünden bugüne kadar, bir anne olarak sana en acı veren davranışımı söyle" dedim. *"Haksızlıkların"* diye cevap verdi. Hayretler içinde kaldım. O kadar şaşırmıştım ki, konuşamadım bile. Bir anne olarak adil olmaya çalıştığım bütün o ortamları hatırladım. Şimdi kendimi çocuklarımın yerine koyduğumda, onların benim bazı hareket ve tutumlarımı haksızlık olarak gördüklerini anlayabiliyorum. Ancak oğlumun fiziksel özellikleri, benimle yaşadığı *haksızlık* deneyiminin onun *ihanet* yarasını uyandırdığına işaret ediyor. Benim *haksızlığıma* karşı, babasının kayıtsızlığını haksız bulmuş olduğu, doğru. Vücudunda iki yara olduğunu görebiliriz; *haksızlık* yarası ve *ihanet* yarası. Bu duruma sık rastlanır. Kişinin annesi ve babasıyla ayrı ayrı

çözmesi gereken sorunları olduğunu gösterir: Karşı cins ebeveyniyle *ihanet* yarası ve *hemcins* ebeveyniyle *haksızlık* yarası.

Katı insanların en büyük korkusu soğukluktur. Başkalarının soğukluğunu olduğu kadar, kendi soğukluklarını da kabullenmekte zorlanırlar. Sıcaklık yansıtmak için ellerinden geleni yaparlar. Bunun da ötesinde, kendilerinin sıcak olduğuna inanır, başkalarının kendilerini duyarsız ve soğuk bulabileceğini anlamazlar. İncinebilirliklerini sergilememek için, duyarlılıklarını hissetmekten kaçındıklarını fark etmezler. Soğuk olduklarını kabul etmezler, çünkü bu kalpsiz olmak demektir ve onlara göre kalpsizliğin özünde adaletsiz olmak vardır. Bu nedenle *katı* insanlar için iyi olduklarını, yani hem *işlerini iyi yaptıklarını,* hem de *iyi insan* olduklarını duymak önemlidir. İlkinde kendilerinin mükemmel olduğunu, ikincisinde sıcak bir insan olduklarını düşünürler. Başkalarının soğukluğunu da kabullenmekte zorlanırlar. Eğer birisi onlara soğuk davranırsa kalpleri kırılır ve hemen kendi yaptıkları ya da söyledikleri bir şeyin, karşılarındakini böyle davranmaya itip itmediğini düşünürler.

Katı insanlar soylu olan her şey tarafından çekilirler. Saygı ve şeref eşit derecede önemlidir. Önemli unvan sahipleri onları kolaylıkla etkiler. Kendilerine bir unvan verileceğini bilseler, çok daha iyi bir performans sergiler ve başarmak için her türlü özveriyi ve çabayı gösterirler, tabii ki *katı* insanlar yaptıklarını özveri olarak görmezler.

Katı insanlar genellikle gevşeyip seks hayatlarından zevk almakta güçlük çekerler. Hissettikleri şefkati ifade etmekte zorlanırlar. Oysa dış görünüşleri çok seksidir. Dar ve seksi giysiler giymekten, fiziksel olarak çekici görünmekten hoşlanırlar. *Katı* kadınlar *oyunbazdır.* Erkekleri çekmeyi

severler ama işlerin ileri gideceğini anladıklarında, onları soğukça iterler. Ergenlik çağlarında, *katı* genç kızlar kendilerini rüyalarının erkeğine saklamak için sürekli kontrol eder ve geri çekerler. Kafalarında gerçekçi olmayan ideal bir cinsel ilişki yaratırlar. Sonunda kendilerini birine vermeye karar verdiklerinde, hayal kırıklığına uğrarlar çünkü gerçek ideallerindeki gibi değildir. *Katı* insanlar birine bağlanmakta zorlanırlar, çünkü eş seçiminde hata yapmaktan korkarlar. Bu bağlanma korkusu kontrolcülerinkinden farklıdır, çünkü *kontrolcüler* ayrılmaktan, vaatlerini yerine getirememekten korkarlar.

Katı insanların cinsel ilişkilerde bir çok tabuları vardır, çünkü iyi ve kötü kavramları seks hayatlarını da yönetir. *Katı* kadınlar özellikle orgazm taklidi yapmakta ustadırlar. Yaraları ne kadar derin, *katılıkları* ne kadar fazlaysa, onlar için orgazma ulaşmak o kadar güçleşir. *Katı* erkekler hayattan zevk alma yeteneklerine bağlı olarak erken boşalma ve hatta iktidarsızlık problemleri yaşayabilirler.

Bir çok sokak kadınının da, *katı* insanların fiziksel özelliklerine sahip olduklarını fark ettim. Sırf para için cinsel ilişki kurabiliyorlar, çünkü diğer insanlara göre kendilerini duygularından daha kolay soyutlayabiliyorlar.

Beslenme rejimi söz konusu olduğunda, *katı* insanlar tuzlu gıdaları tatlılara tercih ederler. Her şeyden öncede kıtır yiyeceklerden hoşlanırlar. Bazılarının buzları kıtır kıtır yemekten hoşlandıklarını biliyorum. Genellikle dengeli beslenmeye çalışırlar. Beş tip içinde, vejetaryen olmaya en yatkın olanlardır. Vejetaryen olmaları, bedenlerinin ihtiyacının bu olduğu anlamına gelmez. *Katı* insanların daima adil kararlar vermeye çalıştıklarını hatırlayın. Hayvanları öldürmeyi adil bulmadıkları için vejetaryen olmuşlarsa, örneğin organizmaları protein eksikliği gösterebilir. Öte

yandan, eğer et sevmedikleri için bu tercihi tapmışhıısa, hayvanların kurtarılmasına katkıda bulunduklarına sevinirler, ama güdüleri aynı değildir. Bu durumda kendilerini bedenen daha iyi hissederler.

Eğer diyetlerine aşırı dikkat ederlerse, zaman zaman kontrolü kaybedip şekerlemelere veya alkole düşebilirler. Bu başkalarının önünde olursa, çabucak böyle bir şeyin daha önce asla başlarına gelmediğini, bugünün bir istisna olduğunu anlatırlar. *Katı* insanlar, bir doğum günü, bir parti veya özel bir toplantı gibi onları derinden etkileyen bir ortamda bulunuyorlarsa, kendilerini kontrol etmekte zorlanırlar. İşte bu gibi anlarda, kendilerine yasakladıkları, özellikle kilo aldıran şeyleri yiyebilirler. Böyle bir şey olduğunda, *"Ben bunu ASLA yemem, ama bugün size eşlik etmek istiyorum"* diyerek davranışlarını haklı çıkartırlar. Bir süre önce gene aynı sözleri tekrarlamış olduklarını tamamen unutmuş görünürler. Suçluluk hisseder, kendilerine gücenir ve hemen ertesi gün yeniden kendilerini kontrol edeceklerine dair söz verirler.

Aşağıda *katılık* maskesi takan insanların hastalık ve şikayetlerinden bazılarını bulacaksınız:

- Vücutlarının üst kısmında, SIRTLARINDA ve BO YUNLARINDA, aynı zamanda eklem yerlerinde (ayak bileği, diz, kalça, dirsek, bilek gibi) GERGİN LİK ve TUTULUK şeklinde bir katılık hissederler. Katı insanlar, gevşemek için parmaklarını çıtırdat maktan hoşlanırlar. Böylece bedenlerini koruyan kabuğu hissederler ama kabuğun arkasında gizle nenleri hissedemezler.
- AŞIRI YORGUNLUK (daha öce de söz edilmişti)

- EKLEM İLTİHABI, KESECİK İLTİHABI, BAĞ DO KU İLTİHABI (Artirit) gibi İLTİHAPLI hastalıklar, İltihaplı hastalıklar bastırılmış içsel öfkeyi simgeler ve çoğunlukla *katı* insanlarda görülür.
- Sık sık BOYUN TUTULMASI yaşarlar, çünkü adil ol madığını düşündükleri bir ortama farklı açılardan bakmakta zorluk çekerler.
- Kendilerini yaşamdan alıkoyma ve gevşeyememe güçlükleri yüzünden BASUR ve KABIZLIK problem leri yaşarlar.
- Bir şeye asıldıklarında veya kendilerini frenledikle rinde KRAMPLAR geçirirler.
- Kendilerini hayattan zevk almak için serbest bırak makta güçlük çektiklerinden, KAN DOLAŞIMI prob lemleri yaşayabilir, VARİS olabilirler.
- KURU CİLT veya başka CİLT SORUNLARI olur: Hata yapmaktan, itibar kaybetmekten veya kendi beklentilerini gerçekleştirememekten korktukların da ciltlerinde LEKE ve SİVİLCELER oluşur. *Katı* in sanlar arasında UYUZ hastalığı yaygındır. Bu rahat sızlığı kendilerine çekerler ve böylece kendilerini (başkalarına adil görünmeyebilecek kadar) mutlu ve iyi hissetmezler. Uyuzun özellikle tatillerinde veya her şeyin onlar için iyi gittiği zamanlarda ortaya çık ması dikkat çekicidir.
- Bastırılmış öfkelerine bağlı olarak sık sık KARACİ ĞER sorunları olur.
- (Genellikle çok iyi kontrol edebilmelerine ve başkala rına görülmemesine rağmen SİNİRLİLİK, *katı* in sanlarda çok yaygındır.

- *Katı* insanlar, özellikle de sadece her işleri kusur suzca bittiğinde kendilerini iyi hissedenler, UYKU SUZLUK çekerler. Yapmaları gereken şeyler hak kında o kadar fazla düşünürler ki uyanır, bir daha da uyuyamazlar.
- GÖRME problemleri vardır, çünkü kötü bir karar verdiklerini veya bir durumu yanlış algıladıklarını görmek onlar için çok zordur. Kendilerince kusurlu olan hiç bir şeyi görmek istemez ve bu şekilde acı çekmezler. Görüşlerini geliştirmeye hiçbir faydası olmayan *"Net değil"* ifadesini çok sık kullanırlar.

Genellikle, *katı* insanların hastalıklarının çoğu, onlara göre bir doktora gitmelerini gerektirecek kadar ciddi değildir. Rahatsızlıklarının kendiliğinden iyileşmesini beklediklerinden ya da yardıma ihtiyaçları olduğunu kabul etmekte zorlandıklarından, başkalarına hiç söylemeden yalnız başlarına iyileştirmeye çalışırlar. Yardım istemeye karar verdiklerinde, hastalık belki de artık çok ciddileşmiş olur.

Yukarıda belirtilen şikayet ve hastalıklar başka yaralardan muzdarip olan insanlarda da ortaya çıkabilir ama daha çok *haksızlık* yarası olanlarda daha sık görülür.

Geçen bölümde *kontrolcü* maskesinin (ihanet yarası) *terk edilme* yarasını gizlediğinden söz etmiştim. Aynı şey, *reddedilme* yarasını gizleyen *katılık* maskesi için de geçerlidir. *Reddedilmeyi* anlatan bölüme geri dönerseniz, bu yaranın hayatın ilk birkaç ayında geliştiğini görürsünüz. Oysa *haksızlık* yarası üç-beş yaş arasında gelişir. Şu veya bu nedenle kendini *reddedilmiş* hisseden çocuk, bunun bir daha olmaması için, mükemmel olmaya çalışır. Birkaç yıl sonra, bütün çabalarına rağmen artık ana babanın kendisini sevmediğini hissederek bunu haksızlık olarak niteler. Bir daha

asla reddedilmemek için kendisini daha fazla kontrol etmeye, daha mükemmel olmaya karar verir. *Katılık* maskesini bu şartlar altında yaratır. Kendisini duygularından soyutlar ve bir daha *reddedilme* acısı hissetmez. Fiziksel olarak *haksızlık yarası, reddedilme* yarasından daha belirgin olduğunda, nedeni kişinin *reddedilmekten* çok *haksızlık* acısı çektiğidir. Başkaları için bunun tam tersi söz konusu olabilir.

Bir insan *haksızlık* acısı çekmeden, *reddedilme* acısı çekebilir, ama gözlemlerime göre, *haksızlık* acısı çeken herkes mutlaka bir *reddedilme* yarası gizler. Bu durum, *katı* erkek ve kadınların vücutlarının yaşlandıkça neden giderek küçüldüğünü açıklar. Vücutları yavaş yavaş *içe çekilme* maskesinin özelliklerini göstermeye başlar. Tıp bilimi bu durumu kemik erimesi (osteoporoz) olarak adlandırır.

Eğer kendinizde *haksızlık* yarasını görüyorsanız, sizde bu yarayı uyandıran hemcins ebeveyninizin, büyük bir olasılıkla geçmişten bugüne kendi hemcins ebeveyninin sebep olduğu aynı yaradan muzdarip olduğunu anlamanız önemlidir. Gelecek bölümde, yaranızı iyileştirmek için bu ebeveyninizle neler yapmanız gerekliğini anlatacağım.

Herhangi bir yaranın varoluş nedeninin kendimize veya başkalarına yaptıklarımızdan dolayı kendi kendimizi affedememek olduğunu hatırlayın. Kendimizi affetmemiz zordur çünkü genellikle kendimizi suçladığımızı bile laik etmeyiz. *Haksızlık* yarası ne kadar büyükse, kendimize veya başkalarına o kadar haksızlık ederiz. Sınırlarımıza saygı göstermeden ve kendimize hayattan zevk alma izni vermeden, kendimizden çok şey isteriz. Yapıp ta görmek istemediğimiz şeyler için başkalarını suçlarız. Yaptıklarımızı bize gösterecek insanları çekmemizin sebebi budur.

Eğer utanç hissedersek, bu *haksızlıktan* muzdarip olduğumuzun veya başkalarına haksızlık ettiğimizin bir göstergesidir. Kendimizi veya davranışlarımızı her gizlemeye çalıştığımızda, bunu nedeni utanç duymamızdır. Başkalarında eleştirdiğimiz davranışların aynısını yapıyor olmayı utanç verici bulmak son derece normaldir. Aynı onlar gibi davrandığımızı görmelerini gerçekten istemeyiz.

Bu bölümde tarif edilen davranış *ve özelliklerin, sadece bizi* ***haksızlık acısından kurtaracağı inancıyla, katılık maskesi takmaya karar verdiğimizde*** *ortaya* ***çıktığını hatırlayın. Bu maske, yaranın derinliğine ve acının yoğunluğuna bağlı olarak neredeyse hiç takılmayabilir*** *veya neredeyse* ***daima takılabilir.***

Katı insanları belirleyen davranış biçimi, bir kez daha *haksızlık* yarasını deneyimleme korkusuyla ortaya çıkar. Bu kitapta tarif edilen her yaranın kendine has içsel tutum ve davranışları vardır. Hayatta olup biten her şeye, her yaraya bağlı olarak ortaya çıkan düşünme, hissetme, konuşma ve harekete geçme şekilleri ile tepki gösterilir. Tepki gösterdiğimizde bunu kalpten yapmadığımız için, mutlu olamayız. İşte bu nedenle ne zaman olduğumuz gibi davrandığımızın ve ne zaman bir maskenin ardından tepki verdiğimizin farkında olmamız çok yaralıdır. Farkı fark ettiğimizde, korkularımızın idaresi altında olmak yerine, kendi hayatlarımızın efendileri olabiliriz.

Bu bölümün amacı *haksızlık* yarası ile tanışmanıza yardımcı olmak. Eğer bu yaranın tanımı içinde kendinizi görür gibi olduysanız, son bölüm bu yarayı iyileştirebilmeniz, yeniden kendiniz olarak, dünyanın *haksızlıkla* dolu olduğuna inanmadan yaşayabilmeniz için gerekli tüm bilgileri içeriyor. Eğer bu tanım içinde kendinize ait bir şeyler bu-

lamadıysanız, sizinle aynı fikirde olup olmadığını öğrenmek için, sizi çok iyi tanıyan birilerine danışmanızı öneririm. *Haksızlık* yaranızın daha küçük olması da mümkündür. Bu durumda sadece birkaç özellik taşıyor olabilirsiniz. Öte yandan yazdıklarımın hepsinde olmasa bile, bu davranış şekillerinden birçoğunda kendinizi bulmanız olasıdır. Bir insanın belirttiğim tüm tutum ve davranış şekillerine sahip olması neredeyse imkansızdır. Önce fiziksel özellikleri gözden geçirmenin önemli olduğunu unutmayın çünkü beden asla yalan söylemez; bizler kendimizi kandırsak bile.

Çevrenizde bu yaradan muzdarip insanlar olduğunu düşünüyorsanız, onları değiştirmeye çalışmayın. Biraz şefkat ve anlayış geliştirerek, tepkisel davranışlarını anlamak için burada öğrendiklerinizi uygulamaya çalışın, içeriğini kendi sözlerinizle onlara aktarmak yerine, ilgi duyuyorlarsa, bu kitabı kendilerinin okuması daha iyi olacaktır.

HAKSIZLIK yarasının özellikleri

Yaranın uyanışı: Hemcins ebeveynle birlikte, üç-beş yaş arasında. Üstün performans göstermek, mükemmel olmak zorunluluğu. Birey olmayı bastırmak.

Maske: Katılık.

Vücut: Dik, sert ve olabildiğince kusursuz. Orantılı. Yuvarlak kalçalar, üzerlerine oturan giysilerle veya kemerle belirginleştirilen ince bir bel. Sert davranışlar. Pürüzsüz cilt. Gergin ağız. Sertleşmiş, gururla dik tutulan boyun.

Gözler: Parlak, canlı, aydınlık bakışlı.

Sözcükler: "Mesele yok" "Daima/Asla" "Çok İyi/Harika" "Çok özel" "Kesinlikle" "Tamamen" "Muhakkak" "Aynı fikirde misin?"

Karakter: Mükemmeliyetçi. Haset. Duygularından arınmış.Kolları kavuşturma. Mükemmel olmaya çalışma. Aşırı iyimserlik. Canlı, dinamik. Kendini haklı çıkartma. Yardım istemekte güçlük çekme. Duyarlılığını saklamak için yerli yersiz gülme. Kuru, sert ses tonu. Sorunlarını kabullenmemek. Seçimlerinden kuşku duymak. Kendini kıyaslama-daha iyi/daha kötü. Genel olarak alma güçlüğü. Başkalarından az şeye sahip olmayı haksızlık olarak görmek, ama daha fazla-

sına sahip olmayı daha büyük haksızlık olarak nitelemek. Suçluluk hissetmeden hiçbir şeyden zevk alamamak. Sınırlarına saygı göstermemek, kendinden çok fazla şey beklemek. Kendilerine katı kontrol uygulamak. Düzenden hoşlanmak. Nadiren hastalanan, dayanıklı vücut. Çabuk öfkelenme. Soğukluk, duygularını gösterme güçlüğü. Seksi görünmekten hoşlanma.

En büyük korku: Soğukluk.

Beslenme alışkanlığı: Tuzlu gıdaları tatlılara tercih etmek. Kıtır olan her şeyden hoşlanmak. Kiloyu kontrol altında tutmak. Kontrolü kaybettiğinde utanıp kendini haklı çıkartmaya çalışmak.

Olası hastalıklar: Aşırı yorgunluk. Orgazma ulaşamama, (kadınlarda) Erken boşalma veya iktidarsızlık (erkeklerde). Eklem, bağdoku, kesecik iltihabı gibi iltihapla seyreden hastalıklar. Boyun tutulması, kabızlık, basur, kramplar, kan dolaşımı güçlükleri, karaciğer sorunları, varis, cilt problemleri, sinirlilik, uykusuzluk, görüş bozukluğu.

Bö

Yaraları (Maskeleri

Her bir yara ve maske tipini iyileştirecek adımları açıklamadan önce, her tipin nasıl konuştuğuna, oturduğuna, dans ettiğine...v.s dair gözlemlerimi sizlerle paylaşmak istiyorum. Bunlar, maskelere bağlı olarak ortaya çıkan davranış farklılıklarını aydınlatacaktır.

Seslerimiz ve konuşma tarzlarımız, taktığımız maskeye bağlı olarak değişir.

- *içe çekilenlerin* sesleri cılız ve donuktur.
- *Bağımlılar* ağlamaklı bir tonla, çocuksu bir sesle konuşurlar.
- *Mazoşistler,* ilgili görünmek için seslerine değişik vurgular katarlar.
- *Katı* insanlar mekanik bir sesle, kendilerini kısıtlayarak konuşurlar.
- *Kontrolcülerin,* gür, uzaktan duyulan sesleri vardır.

Aşağıda her karakter tipinin dans ediş tarzları verilmiştir.

- *İçe çekilenler* dans etmekten hoşlanmazlar. Eğer ederlerse, çok az hareket eder ve dikkat çekmeyecek kadar tedbirli dans ederler. Söylemeye çalıştıkları: *"Bana çok bakma"* dır.
- *Bağımlılar* fiziksel temas içeren danslardan hoşlanırlar, çünkü bu onlara partnerlerine yapışma fırsatı verir. Bazen diğerine tamamen asılıymış gibi görünürler. Bu, *"Bakın, eşim beni ne kadar seviyor"* demektir.
- *Mazoşistler* dans etmeyi severler ve bunu duygusal durumlarını ifade etmek için bir fırsat olarak kullanırlar. Dansın keyfine varmak için dans ederler. Söylemeye çalıştıkları: *"Bakın, ben ne kadar duygusal olabiliyorum"* dur.
- *Kontrolcüler* dans ederlerken çok yer kaplarlar. Dansı severler ve dans ederlerken baştan çıkartmaktan hoşlanırlar. Bu onlar için özellikle bir seyredilme fırsatıdır. Vücut dilleri *"Bana bakın"* der.
- *Katı* insanlar çok güzel dans ederler ve kaskatı bacaklarına rağmen, ritim duygulan güçlüdür. Hata yapmamaya dikkat ederler. Çoğu dans dersi alır. Çok *katı* olanlar ciddidir, kendilerini dimdik tutar ve dans ederken adeta adımlarını sayarmış gibi görünürler. Mesaj: *"Bakın, ne kadar iyi dans ediyorum"dur.*

Ne tip araba tercih edersiniz? Aşağıdakiler, kişiliğinizin tercihini/i nasıl etkilediğini gösterir:

- *İçe çekilenin,* dikkat çekmeyecek kadar koyu renkli arabaları severler.

- *Bağımlılar* alışılagelmişin dışında, konforlu arabaları tercih ederler.
- *Mazoşistler,* içinde ezildikleri küçük arabaları seçerler.
- *Kontrolcüler* dikkat çekecek, güçlü arabalar satın alırlar.
- *Katı* insanlar, klasik, yüksek performanslı arabaları tercih ederler, çünkü verdikleri paraya değsin isterler.

u özellikleri, giysi gibi başka kişisel tercihlere de uygulayabilirsiniz.

Oturuş şeklimiz, konuşurken veya dinlerken bize neler olduğunu ele verir.

- *İçe çekilenin* sandalyelerinde kaybolacakmış gibi oturur ve ayaklarını bacaklarının allına alıp saklaınaklan hoşlanırlar. Dünyayla temas etmediklerinde, çok daha kolay kendilerini geri çekerler.
- *Bağımlılar* sandalyelerinde yayılıp oturur ya da örneğin, sandalyenin kolu gibi bir şeye yaslanırlar. Sırtlarını kamburlaştırıp, öne doğru eğilirler.
- *Mazoşistler* bacaklarını ayırıp, otururlar. Çoğunlukla kendilerine uygun olmayan bir sandalye- seçip oturduklarından, rahatsı/ görünürler.
- *Kontrolcüler,* bir şey dinlerken kollarını kavuşturup, arkalarına yaslanarak otururlar. Konuşurlarken daha ikna edici olmak için öne doğru eğilirler.
- *Katı* insanlar dimdik otururlar. Bacaklarını mümkün olduğunca birbirine bastırır, katı yönlerini vurgulayacak şekilde, bedenleriyle aynı hizada tutarlar. Kollarını ve bacaklarını kavuşturmaları, neler olup bitiğini hissedeniediklerini ifade eder.

Bir görüşme sırasında, içlerinde olan bitene bağlı olarak, insanların defalarca oturuş şekillerini değiştirebildiklerine dikkat ettim. Örneğin, *terk edilme* ve *haksızlık* yaraları olan bir kadın bana hayatındaki sorunlardan söz ediyordu. Konuşurken vücudu yumuşadı. Kamburu çıkıyordu; *terk edilme* yarası sergiliyordu. Birkaç dakika sonra, ona değinmek istemediği bir konuyla ilgili bir soru sordum. Vücudu dikildi ve katıldı. Bu alandaki her problemi inkar etti. Ayrıca, tek bir görüşmede, defalarca konuşma tarzımızı da değiştirebiliriz.

Size daha bir çok örnek verebilirim. Ancak, eminim ki önümüzdeki aylarda kendinizin veya çevrenizdekilerin fiziksel ve psikolojik tavırlarını gözlemleyerek, maske takıp takmadığınızı veya onların takıp takmadıklarını anlayacaksınız. Hangi korkunun hangi davranışı harekete geçirdiğini bileceksiniz.

Bir de, korkuyla ilgili çok ilginç bir gerçeği gözlemledim. Bu kitabı okurken, her karakter" tipinin yaşadığı en büyük korkulardan soz ettiğimi göreceksiniz. Belirli bir maske takanların kendi korkularım fark etmediklerini ama çevrelerindekilerin, onların ne pahasına olursa olsun saklamak istedikleri korkularını kolaylıkla görebildiklerini gördüm.

- İçe ç*ekilenlerin* en büyük korkusu paniktir. Bunun far kına varmazlar, çünkü panik başlar başlamaz çoğun lukla ortadan kaybolurlar. Öte yandan, onlara yakın olanlar, paniğe kapıldıklarını fark ederler, çünkü gözlerindeki panik onları ele verir.
- *Hazımlıların* en büyük korkusu yalnızlıktır. Bunu gö-ıeıne/leı, çünkü kendilerine nadiren yalnız kalacak ları ortamlarhazırlarlar.Yalnız kaldıklarında kendilerini mutlu olduklarına ikna ederek zaman geçirmek için hararetle bir şeyler arandıklarını fark etmezler. Fiziksel olarak yalnız kaldıklarında, televizyon ve telefon onlara eşlik eder. Yakınları için, çevreleri insanlarla doluyken bile onlarla birlikte olan büyük yalnızlık korkularını görmek ve özellikle hissetmek çok kolaydır, çünkü üzgün gözleri onlara ihanet eder.

Mazoşistlerin en büyük korkusu özgürlüktür. Kendi yarattıkları tüm zorunluluklar ve bağlayıcı görevler nedeniyle özgür olduklarına inanmaz, kendilerini özgür hissetmezler. Öte yandan, çevreleri onların son derece özgür olduğunu düşünür çünkü onlar daima yapmak istediklerini yapacak bir yol ve zaman bulurlar. Karar vermeden önce başkalarının da kendileriyle aynı fikirde olmasını beklemezler. Karar verdikleri şey her neyse onları özgür olmaktan alı-koysa bile, diğerlerinin gözünde, yine de dünyada yapmak istedikleri her şeyi yapma özgürlüğüne sahiptirler. Dünyaya açılan iri gözleri, bize onların her şeyle ilgilendiklerini ve değişik şeyleri deneme arzularını gösterir.

Kontrollülerin en büyük korkusu ayrılmak ve bir kenara atılmaktır. Birisiyle görüşmeyi kesme nedeni olacak sorunlar ve çatışmalar yarattıklarını görmezler. Ayrılığı veya insanları bir kenara ittikleri ortamları çekmelerine rağmen, bunun aslında en fazla korktukları şey olduğunu fark etmezler. Fanı tersine, bu ayrılıkların kendileri için daha iyi olduğunu iddia ederler. Çok sosyal olmaları ve kolaylıkla yeni insanlarla tanışmaları, onları havadarında ne kadar çok insanı bir kenara attıklarını görmekten alıkoyar.

tamak için, yaranın getirdiği davranışsal özelliklerden önce, fiziksel özelliklerin tanımına başvurmak önemlidir. Beden asla yalan söylemez. Daima duygusal ve zihinsel planda yaşananları yansıtır. Aralarındaki farkları anlamak için, her yaranın fiziksel tarifini defalarca okumanızı öneririm.

insanların fiziksel görünüşlerini değiştirmek için, giderek daha fazla estetik cerrahiye başvurduklarını biliyorum. Benim fikrime göre kendilerini kandırıyorlar. Bir yarayı fiziksel olarak görmez olmak, o yaranın iyileştiği anlamına gelmez. Estetik ameliyat geçirmiş bir çok insandan, saklamak veya yok etmek istedikleri şeyin iki-üç yıl sonra yeniden ortaya çıkmasından dolayı hayal kırıklığına uğradıklarını duydum. Bu nedenle estetik ameliyat yapan cerrahlar, aldıkları sonucun hayat boyu süreceğini asla garanti etmezler. Öte yandan eğer yaralarınızın tamamen farkında olmak ve duygusal, zihinsel ve ruhsal yönlerden kendinizle çalışmayı sürdürmek koşuluyla, bir estetik operasyon yaptırmaya karar verirseniz, ameliyatın yararlı olması ve vücudunuzun bunu kabul eline şansı çok hızladır.

Bazı insanlar kendilerini fiziksel düzeyde kandırmaya çalışırlar, ancak kendilerini davranışsal düzeyde, diğer bir deyişle içsel tutumlar düzeyinde, kandırmaya çalışan insanlar da vardır. Bu durum daha çok, yaralan ayrıntılarıyla anlattığım *Karakterler ve Yaralar* konulu seminerlerimde ortaya çıkar. Bazı katılımcılar bir yaraya ait davranışsal özelliklerin tamamının kendilerinde var olduğunu görürler, oysa vücutları tamamen başka bir yaranın özelliklerini yansıtmaktadır.

Bana, çocukluğundan beri *reddedilmeyi* deneyimlediğini anlatan, otuzlu yaşlarında genç bir adam hatırlıyorum. Kalırı bir ilişki ya.şayamama sıkıntısı çekiyordu. Ona göre bunun nedeni daha önce bir çok defa reddedilmiş olmasıydı.

Bir müddet sonra ona, *"Kendini reddedilmiş hissettiğinden emin misin, yoksa hissettiğin daha çok haksızlık mi?"* dedim. Sonra da ona, vücudunun bir *haksızlık* yarası yansıttığını açıkladım.Çok şaşırdı.Bunun üzerinde biraz düşünmesini önerdim. Ertesi hafta onu gördüğümde, geçen hafta boyunca bir çok şeyi anladığını ve kafasında aydınlattığını heyecanla anlattı. Sonunda, *haksızlık* yarasına dokunabilmişti.

Bu davranış hiç şaşırtıcı değil. Ego, yaralarımızı görmememiz için her şeyi yapar; eğer yaralara dokunursak hissedeceğimiz acıyla başa çıkamayacağımıza inanır. Acıdan kaçınmak için bizi maskeleri yaratmaya ikna eden egodur.

Ego daima en kolay yolu tuttuğuna inanır, ama gerçekte hayatımızı güçleştirir. Hayatımızı akıl yönettiğinde, çaba harcamak zorunda olduğunuz için önce güçlük çekeriz, ama sonunda hayat inanılmaz .şrkililr kolaylaşır.

Yaralarımızı iyileştirmek için ne kadar çok beklersek, yara o kadar derinleşir. Onu uyandıran ve ona dokunan durumlarla karşılaştığımız her defa, yaraya yeni bir katman ekleriz. Yayılan fiziksel bir yaraya benzemeye başlar. Kötüleştikçe, dokunmaktan daha çok korkarız. Kısır bir döngü halini alır. Hatta zamanla bir takıntı haline dönüşebilir; diğer bir deyişle, en sonunda dünyanın bize eziyet çektirmek için varolduğuna inanır hale geliriz. Örneğin, çok *katı* bir insan her yerde *haksızlık* görmeye başlar ve aşırı mükemmeliyetçi hale gelir. *İçine çekilenler* herkes tarafından reddedildiklerini hissederler ve hiç kimsenin onları sevemeyeceğine kendilerini inandırırlar.

Yaralarımızı keşfetmemizin avantajı, sonunda doğru yere bakıyor olmamızdır. Bunu yapana kadar, sorunu kalbinde olmasına rağmen, doktorların anlamayıp karaciğer tedavisi uyguladığı bir hastaya benzeriz. Bu durum, *redde-*

dilme acısı çektiğine inanıp, bir çözüm bulmaya çalışan ve sonuç alamayan genç adam örneğinde olduğu gibi, yıllarca sürebilir. Genç adam ona *gerçekten* acı veren şeye dokunduktan sonra, yarasını iyileştirmeye başlamayı başarmıştı.

Bağımlı maskesi takmakla, duygusal bağımlılık arasındaki farkı belirlemek isterim. Yalnızca terk edilme yarası olanlar (ve bu nedenle bağımlı maskesi takanlar) şefkat eksikliği çekmez. Yaramıza bakılmaksızın, hepimiz duygusal açıdan bağımlı olabiliriz. Neden? Çünkü şefkat eksikliği çektiğimizde duygusal olarak bağımlı hale geliriz ve kendimizi yeterince sevmezsek, şefkatten yoksun kalırız. Böylece kendimizi sevilmeye değer olduğumuza ikna etmek için, sevgiyi başkalarında aramaya başlarız. Her maske, bize kendimizi yeterince sevmediğimiz için, kendimiz olmaktan vazgeçtiğimizi göstermek için vardır. Her maskenin kendine has davranış şekilleri olduğunu ve bunların kendimize duyduğumuz sevgiyi yansıtan davranış şekilleri değil, *tepkiler* olduğunu hatırlayın. Öte yandan *bağımlı,* daha fazla ilgi ister. Gördüğü ilgi, hiçbir zaman istediği kadar değildir.

Daha fazla ilerlemeden önce, geçen beş bölümde ele alınan, genel olarak her yaranın hangi ebeveynle yaşandığını anlatan açıklamaları anlamamız, iyileşme süreci için önemlidir. Bunları yeniden gözden geçirelim:

- *REDDEDİLME* HEMCİNS EBEVEYNLE YAŞANIR. Bu nedenle *içine çekilenler* kendilerini hemcins ebeveynleri tarafından reddedilmiş hissederler. Onları kendilerini reddetmekle suçlar kendilerine duydukları öfkeden daha fazlasını, başkalarına duyarlar. Öte yandan, karşı cinsten biri tarafından reddedildiklerini hissettiklerinde, öfkelerini doğrudan kendilerine yöneltir ve *kendilerini* reddederler. Karşı cins

insanlarda *reddedilme* olarak hissettiklerinin, gerçekle *terk edilme* olması ihtimali yüksektir.

TERK EDİLME KARŞI CİNS EBEVEYNLE YAŞANIR. Bağ*ımlılar* kendilerini kolaylıkla karşı cins tarafından terk edilmiş hissederler ve bu durumdan kendile-r inden çok onları suçlarlar.Terk edilmeyi hemcins bu insanla deneyimlediklerinde, kendilerini suçlar, kapılarındaki ile yeterince ilgilenmediklerine veya onlara ihtiyaç duydukları biçimde ilgi göstermediklerine inanırlar. Hemcins bir insanla yaşadıkları *terk rdilme* deneyimi, aslında bir *reddedilmedir.*

Kadir, veya erkek olalım, KÜÇÜK DÜŞME ÇOĞUNLUKLA ANNE İLE YAŞANIR. Bu nedenle *mazoşistler* çoğunlukla kendilerini dişiler taralından küçük düşürülmüş hissederler. Onları suçlama eğilimleri vardır. Eğer *küçük düşme* deneyimini bir erkekle yaşarlarsa kendilerini suçlar, karşılarındaki kişiyle ilgili düşünce ve davranışlarından dolayı utanç duyarlar. Eğer çocuğun fiziksel ihtiyaçlarını karşılayan, ona temiz olmayı, yemek yemeyi, giyinmeyi öğreten baba ise, bu yara onunla deneyimlenir. Eğer sizin için bu durum geçerliyse, yukarıda sözü edilen cinsiyetleri tersine çevirin.

İHANET KARŞI CİNS EBEVYNLE YAŞANIR. *Kontrol cüler,* kendilerini kolaylıkla karşı cinsin ihanetine uğramış hisseder ve çektikleri acı için onları suçlarlar. İhaneti hemcinsleri olan biriyle deneyimlediklerinde, bu deneyimin yaşanacağını önceden fark edip, tedbir almadıkları için kendilerini suçlar, kendilerine gücenirler. Hemcinsleriyle yaşayıp, *ihanet* olarak adlandırdıkları, gerçekte *haksızlık* yaralarını harekete geçiren bir deneyimdir.

Yani, benim gibi *haksızlık* ve *ihanet* yarası olanların bedenlerinden, hem *kontrolcü* hem de *katılık* maskesi yansıyabilir.

Aynı zamanda, bir çok insanda aynı anda hem *reddedilme* hem de *terk edilme* yarası olduğunu gözlemledim. Yani bu insanlar hem *içe çekilme* hem de *bağımlılık* maskesi takarlar.Bazen bedenlerinin üst kısmı başka, alt kısmı başka bir yarayı yansıtır. Bazı insanlarda bedenin sağ tarafı ile sol tarafı arasında fark vardır. Biraz zaman ve tecrübeyle, maskeleri ilk bakışta birbirinden ayırmak giderek kolaylaşır. Eğer sezgilerimize güvenirsek, " *iç gözümüz*" onları hızla görür.

insanlar *kontrolcü* tip vücuda sahiplerse, ama aynı zamanda vücutları yumuşak ve gevşekse ya da *bağmlı* gözleri varsa, onların hem *ihanet* hem de *terk edilme* yarasına sahip oldukları sonucuna varabilirsiniz.

Tabii başka bileşimler de olabilir. Bazıları hem bir *mazoşistin* yağlı vücuduna sahip olabilir, hem de dimdik ve *katı.* O zaman onlarda *küçük düşme,* ve *haksızlık* yaraları olduğunu anlarız.

Bir *içe çekilenin* incecik bacak ve bilekleriyle, bir *mazoşistin* enli vücuduna sahip insanlar, *küçük düşme* ve *reddedilme* yaralarından dolayı acı çekenlerdir.

Üç, dört ve hatta beş yaramız bile olabilir. Yaralardan biri egemen, diğerleri daha az görünür olabilir. Yaralar küçük de olabilir. Eğer belirli bir maske egemense bu, kendimizi korumak için onu diğerlerinden fazla kullandığımızın işaretidir. Maske vücudumuzdan pek az yansıyorsa, nedeni bu maskeyle bağlantılı olan yarayı hissetmememiz-dir. Bir maskenin egemen olması, onun iyileştirilmeye en

fazla ihtiyacı olan yarayı sakladığı anlamına gelmez. Tanı tersine, bize en fazla acı veren yaraları saklamaya çalışırız.

Geçen bölümlerde, güç ve kontrol maskeleri olan *katılık (haksızlık)* ve *kontrolcü (ihanet)* maskelerini, *reddedilme, terk edilme* veya *küçük düşme* yaralarını saklamak için geliştirdiğimizi belirtmiştim. Bu maskelerin gücü, en fazla inciten yarayı saklamaya yarar. Yaşla birlikte otaya çıkan her üç yaradan neden sadece birini görebildiğimizin açıklaması budur; kontrolün kendi sınırları vardır. Özellikle *katılık* maskesi, kontrol etme gücünden dolayı, başka bir yarayı en iyi saklayabilen maskedir. Örneğin, hem *mazoşist* hem de *katı* insanlar kilolarını uzun bir süre kontrol altında tutmayı başarırlar. Artık kendilerini kontrol edemediklerinde, kilo alırlar.

İhanet yarasını iyileştirmek için Yeryüzüne gelen ruhlar, kontrolünü kaybetmeyen, fazla duygusal olmayan karşı cinten güçlü, sert bir ebeveyn ararlar. *Kontrolcüler* bunun yanı sıra ebeveynin anlayışlı, güvenebilecekleri, tüm beklentilerini ve ilgi ihtiyaçlarını karşılayacak, kendilerini terk edilmiş ve ihanete uğramış hissetmelerini engelleyecek biri olmasını isterler. Eğer bu ebeveyn kayıtsızlık gösterirse, kendilerini terk edilmiş, ama aynı ebeveyn herhangi bir za-vıllık veya güven eksikliği gösterirse, kendilerini ihanete uğramış hissederler. Eğer karşı cins ebeveyn fazla otoriter, hırçın veya vahşi ise, çocuk yetişkinliğe eriştiğinde arala-rında her ikisinin de sahip olduğu *ihanet* yarasını besleye-(ek bir güç mücadelesi yaşanır.

Bizler vücudumuzdaki değişimlere her çeşit açıklama ve neden bulmakla uzmanız. Kendimize bakmaya hazır olmadığımızı ve özellikle insan vücudunun çok akıllı olduğuna inanmakta zorluk çektiğimizi

görüyoruz. Bedenimiz-deki fiziksel en ulak bir değişimin, dikkatimizi içimizde

Hatta, bizden istenmeden başkalarının sorumluluk ve görevlerini üstlenmeyi de beceririz. Kendimizi işe yarar, küçük düşmüş veya aşağılanmış hissetmememizi sağlayacak her şeyi yaparız. Özgür olmadığımızdan emin olmak da bizim için çok önemlidir. Utanç veya *küçük düşme* hissinin tutum veya davranışlarımızı etkilediği her an, *mazoşist* maske taktığımızın bir işaretidir.

- *İHANET* yarasından muzdarip olduğumuzda, bizi beklentilerimiz nedeniyle güvensiz, şüpheci, temkinli otoriter ve hoşgörüsüz hale getiren *kon trolcü* maskesi takarız. Güçlü ve başkaları tarafından kullanılamaz olduğumuzu göstermek için her şeyi yaparız. Özellikle başkaları adına karar vermekten hoşlanırız. Bu maske, iyi şöhretimizi kaybetmemek için ne mümkünse yapmamıza yol açar; yalan söyleyecek kadar ileri gidebiliriz. Kendi ihtiyaçlarımızı unutur, başkalarının güvemin ve dürüst olduğumuzu düşünmesi için elimizden geleni ardımıza koymayız. Bu maske, aslında kendimize güvenmesek ve sık sık davranış veya kararlarımızı soıgulas.ık hile, bir özgüven yansıtmamızı sağlar.
- ADALETSİZLİK yarası harekete geçtiğinde, kuru ve sert hareketler ve ses tonuyla soğuk görünmemizi sağlayan, *katılık* maskesi takarız. Davranışlarımız gibi bedenimiz de katılaşır. Bu maske bizi mükemmeliyetçi yapar ve kendi kendimize sabırsız, hoşgörüsüz ve öfkeli oluruz. Aynı zamanda kendimizi acımasızca eleştiririz; fazlasıyla talepkâr hale gelir, limitlerimize saygı göstermeyiz. Bu şekilde kendimizi her kontrol edişimiz, kasmamız, ve kendimize acımasız davranmamız katılık maskesi (aktığımızın *işaretidir.*

Bir maskeyi, sadece birilerinin yaramıza dokunmasından korktuğumuzda değil, aynı zamanda bizim de başkalarının yaralarına dokunabileceğini bilmenin yarattığı korkuyla takarız. Kendi benliğimizle uyuşmayan davranış tarzlarını benimseriz. Başka biri haline geliriz. Maskenin emrettiği davranışı uygulamak çok büyük çaba gerektirdiği için. karşılığında başkalarından çok fazla şey bekleriz.

Mutluluğumuzun kaynağı,
başkalarının bize verdiği destek, değer,
minnettarlık, övgü değil; ne
olduğumuz ve ne yaptığımız olmalıdır.

Ancak, egonun yaralarımı/m farkına varmamamız için bizi kandırmakta ne kadar usla olduğunu unutmayın. Yaralarımızın farkına varır ve onları ortadan kaldırırsak, egomuz korunmasız kalıp, acı çekeceğimize inanır. Şimdi her karakter tipinin. egosu tarafından nasıl yanıltılabileceğini anlatacağım.

- İçe *çekilenler,* çektikleri *reddedilme* acısını hissetmemek için kendilerine ve başkalarına çok iyi baktıklarına kendilerini inandırırlar.
- B*ağımlılar* özgür olduklarını düşünmekten ve duymak isteyin herkese, yalnız kalmayı sevdiklerini ve kimseye ihtiyaçları olmadığını söylemekten hoşlanırlar.
- *Mazoşitler* başkaları için yaptıkları her şeyden hoşlandıklarına ve bu şekilde kendi ihtiyaçlarına da kulak vermiş olduklarına kendilerini inandırırlar. Her şeyin yolunda olduğunu düşünmekte ve söylemekte, kendilerini küçük düşüren kişi ve durumlar için mazeret bulmakta ustadırlar.

- *Kontrolcüler asla* yalan söylemediklerine, daima sözle rini tuttuklarına ve kimseden korkmadıklarına ken dilerini inandırırlar.
- *Katı* insanlar herkese ne kadar adil olduklarını, ha yatlarında hiçbir sorun olmadığını söylemekten, kendilerini oldukları gibi seven bir çok arkadaşları olduğuna inanmaktan hoşlanırlar.

Tıpkı fiziksel yaralarımız gibi, içsel yaralarımızı da iyileştiririz. Hiç yüzünüzdeki, sürekli oynadığınız bir sivilceyi yok etmek için sabırsızlandığınız oldu mu? Ne oldu? Büyük olasılıkla sivilce daha uzun süre yüzünüzde kaldı. Kendi bedenimizin iyileştirme gücüne güvenmediğimiz zaman da böyle olur. Bir sorunun (ne olursa olsun) yok olması için, önce onu kabullenmeli, uzaklaştırmaya çalışmak yerine koşulsuz sevgi vermelisiniz. Derin yaralarınızın da aynı şekilde tanınmaya, sevilmeye ve kabul edilmeye ihtiyaçları vardır.

Koşulsuz sevginin, belirli durumların nedenlerini anlamaksızın veya hemfikir olmaksızın onları kabullenmek olduğunu hatırlatmak isterim.

Bir yarayı kabullendiğimizde veya yüzümü/deki sivilceyi sevdiğimizde, onu belli bir amaçla, daha da önemlisi, bize yardım etsin diye yarattığımızı kabullenmiş oluruz. Sivilcenin yok olmasını istemek yerine, görmek istemediğimiz bir parçamızın varlığının farkına varmak için kullanmalıyız. Aslında bu sivilce belki de diğer nedenlerin yanı sıra, belirli bir durumda itibarımızı kaybetmekten korktuğumuza ve bu korkunun olduğumuz gibi davranmamızı engellediğine dikkatimizi çekmek istiyordur. Yararının bilincine vardığımızda, onu artık aynı biçimde görmeyiz. Bu zihinsel yaklaşımla, sonunda ona teşekkür bile edebiliriz. Sivilce, yarar-

lan kabul edildiği ve bu nedenle sevildiği için kesinlikle çok daha çabuk yok olacaktır.

Neyi kabul etmeliyiz? Başkalarının ne yapacağından, onları neyle suçladığımızdan, onlara ne yapacağımızdan ve hepsinden önemlisi kendimize ne yapacağımızdan korktuğumuzu kabul etmek zorundayız.

Aşağıda bazen kendimize ne boyutlarda zarar verebileceğimizin örneklerini bulacaksınız.

- *Reddedilme* yarasından dolayı acı çekiyorsak, kendi mize değersiz, işe yaramaz sıfatı yakıştırdığımızda, kimsenin hayatında önemli olmadığımızı hissettiği mizde, bir durumdan her kaçtığımızda, bu yarayı besleri/.
- Eğer *terk edilme* acısı çekiyorsak, önemli bir projeyi her yarım bırakışımızda, kendimize bakmayı her ihmal elliğimizde ve ihtiyaç duyduğumuz ilgiyi ken dimi/den esirgediğimizde, bu yarayı besleriz. Ken dimizi l>ı1 kez daha yapayalnız bırakmak için, başka larına fazlaca yapışarak onları korkutur ve kaybede riz. Dikkat çekmek için hastalıklar yaratarak, bede nimizin acı çekmesine yol acarı/.
- Eğer *küçük düşme* acısı çekiyorsak, kendimizi her aşağıladığımızda, her başkalarıyla kıyasladığımızda, her küçümsediğimizde veya her şişman olmakla, iyi olmamakla, iradesiz olmakla, başkalarını kullan makla suçladığımızda...v.s, bu yarayı besleriz. Üze rimize yakışmayan giysiler giyerek ya da giysilerimizi kirleterek kendimizi küçük düşürürüz. Sindirebile ceğimizden fazla yiyerek vücudumuza eziyet ederiz. Başkalarının sorumluluklarını üstlenerek, kendi za-

manimizi ve özgürlüğümüzü kısıtlar, kendimize eziyet ederiz.

- Eğer *ihanet* acısı çekiyorsak, kendimize yalan söyleyerek, kendimizi yanlış şeylere inandırarak ve görevlerimize saygı göstermeyerek, bu yarayı besleriz. Başkalarına güvenmediğimiz ve görev paylaşımı yapamadığımız için, her şeyi tek başımıza yaparak, kendi kendimizi cezalandırırız. İşi başkalarıyla paylaştığımızda, tüm zaman ve enerjimizi onların ne yaptığını kontrol etmeye harcarız.
- *Haksızlık* acısı çekenler, kendilerinden çok fazla şey isteyerek, bu yarayı beslerler. Limitlerimize saygı göstermeyerek, kendimize aşırı stres yükleriz. Kendimizi eleştirir, haksızlık ederiz. İyi niteliklerimizi ve iyi yaptığımız şeyleri görmekte zorlanırız. Sadece henüz yapmadıklarımızı veya hatalarımızı gördüğümüz için acı çekeriz. Kendimizle dalga geçip, sorun yaratarak kendimize eziyet ederiz.

Daha önce yaraları şartsız kabul etmenin önemini belirtmiştim. Egomuzun bu yaralardan bizi korumak için yaratmasına izin verdiğimiz maskeleri kabul etmemiz de çok önemlidir. Bir yarayı sevmek ve kabul etmek, onu tanımak, bu tip bir yarayı iyileştirmek için dünyaya geri geldiğimizi bilmek ve egolarımızın maske yaratarak bizi korumak istediğini kabul etmek demektir. Ondan sonra yaşamımızı sürdürmemize katkıda bulunacak bir maske yaratıp taşıma cesaretine sahip olduğumuz için kendimize teşekkür edebiliriz.

Ancak, bugün bu maskenin bize faydadan çok zararı dokunuyor. Kendimizi incinmiş hissetsek bile hayatta kalmaya karar vermenin zamanı geldi. Artık küçük çocuklar değiliz; yetişkin olarak hayata farklı bakış açımızla, olgunluğumuzla ve deneyimlerimizle, yaralarımızla baş edebiliriz. Şu andan itibaren kendimizi sevmeye karar verebiliriz.

İlk bölümde bir maske oluşturmanın dört evrede gerçekleştiğinden söz etmiştim. İlk evrede, olduğumuz gibiyizdir. İkincisinde çevremizdeki büyüklere uymadığı için kendimiz gibi davranamayacağımızı keşfetmenin acısını deneyimleriz. Ne yazık ki yetişkinler çocuğun kimliğini keşfetmeye çalıştığını anlamayıp onu olduğu gibi davranmakta serbest bırakmak yerine, çocuğa kim olması gerektiğini anlatmakla vakit geçirirler. Üçüncü evrede, bu kadar acı hissetmeye isyan ederiz. Bu dönemde çocuklar öfke nöbetleri geçirir, ana babaya direnirler. Dördüncü ve son evre teslimiyeti getirir. İşte bu noktada başkalarını düş kırıklığına uğratmamak ve hepsinden önemlisi, olduğumuz gibi kabul edilmemenin sonucu olarak çekeceğimiz acılardan kendimizi korumak için bir maske yaratmaya karar veririz.

İyileşme süreci, bu dört evreyi tersine çevirmeyi, dördüncüden başlayarak, lekrar kendimiz olacağımız birinci evreye doğru gitmeyi başardığımızda tamamlanır. Bu süreçteki ilk evre taktığınız maskenin (veya maskelerin) farkına varmaktır. Her yaranın teker teker ek- alındığı geçen bölümleri kılavuz olarak kullanın.

Bu bölümleri okurken direnç hissetmeye başladığınızda veya sorumluluğunuzu kabul etmeyi reddedip, acılarınız için başkalarını suçlamayı tercih ettiğinizde ikinci evreye ulaşmış olursunuz. Hoşlanmayan yönü keşfetmeye direnmenin tüm insanlar için normal olduğunu hatırlayın. Bu evrede insanlar değişik tepkiler verirler. Bazıları diğerlerine göre daha fazla direnç gösterir. İsyanınızın yoğunluğu, içinizde neler olup bittiğinin farkına vardığınız andaki kabullenme düzeyinize, yaranızın derinliğine, değişme ve iyileşme arzunuza bağlıdır.

Üçüncü evre süresince, kendinize acı çekme ve ana babadan birine veya ikisine birden içerleme hakkı tanımalısınız. Eğer içinizdeki çocuğun ne denli acı çektiğini hissedebilirseniz, o içsel çocuk için o kadar fazla şefkat duyarsınız. Ne kadar fazla şefkat duyarsanız, bu evre o kadar derin olur. Aynı zamanda bu evre boyunca, çektikleri acılar için onlara şefkat, duyarak, ana babanıza karşı hissettiklerinizin içinizden çıkıp gitmesine izin verebilirsiniz.

Son olarak, dördüncü evrede bir kez daha kendiniz olursunuz; korunmak için hâlâ maske takmanız gerektiğine inanmaktan vazgeçersiniz. Hayatın, sizin için neyin yararlı ve akıllıca olduğunu öğrenmenize yardım edecek deneyimler sunduğunu kabullenirsiniz. Buna KENDİNİ SEVMEK denir. Sevginin büyük bir şifa ve enerji verme gücü olduğuna göre, hayatınızda meydana gelecek dönüşümleri gözlemlemeye hazır olun: Hastalıklar yok olabilir veya bedeninizin dış görünüşü değişebilir ve başkalarıyla ilişkileriniz kesinlikle biçim değiştirir.

Sevginin yaptıklarımızla veya sahip olduklarımızla hiçbir ilgisi olmadığını hatırlayın. Kendimizi sevmek, o an na-sılsak öyle davranmak, başkalarını yapmakla suçladığımız eylemleri biz yapsak bile, onları kabullenmek demektir.

Gerçek** sevgi **kendiniz olma deneyimidir.

Sonuç olarak, kendimizi sevmek, bazen başkalarını istemeden reddederek, terk ederek, küçük düşürerek, ihanet ederek ve onlara haksız davranarak incitebileceğimizi kabul etmektir. Bu, yaralarımızı iyileştirme yolunda attığımız ilk ve en önemli adımdır.

Bu evreye ulaşmanıza yardımcı olmak için size her günün sonunda o gün olanları yazmanızı öneririm. Belirli bir

durumda tepki vermenize neden olanın veya başkalarına ya da kendinize davranma biçiminize neden olanın hangi maske olduğunu kendinize sorun. Sonra gözlemlerinizi yazmaya ve neler hissettiğinizi hatırlamaya zaman ayırın. Bunu yaptığınızda, o anda gerçekten korunmak için tek çıkar yol olarak onu gördüğünüzü bilerek, maskeyi kullandığınız için kendinize hak verin ve kendinizi affedin. Eğer suçluluk duyuyorsanız ve kendinizi eleştiriyorsanız, benzer bir durumda yine aynı tepkileri vermeye devam edeceğinizi hatırlatmak isterim.

Kabullenme olmadan değişim olmaz.

Gerçekten kabullendiğimizi nasıl bilebiliriz? Eğer davranışımızın, ne olursa olsun insani yapının bir parçası olduğunu biliyor ve sonuçlarını kabul ediyorsak, gerçekten kabullenmişiz demektir. Eğer kendimizi gerçekten kabullenmek istiyorsak, bu sorumluluk kavramını temel olarak almalıyız. Sonuçta bizler insanız, herkesi memnun edeme-yiz ve başkalarının hoşuna gitmeyebilecek bazı insani tepkiler gösterini" hakkına sahibiz.

Dolayısıyla, kabullenme iyileşme sürecinin tetikleyicisidir.

Aslında sizin için sürpriz olarak ama, kendinizi ihanet etmek, reddetmek, terk etmek, küçük düşmek veya adaletsiz olmakta ne kadar serbest bırakırsanız, bunları o kadar az yaptığınızı keşfedeceksiniz. Şaşırtıcı, değil mi? Eğer bir sure benim öğretimi takip ederseniz, bu sizin için sürpriz olmaktan çıkacak. Sizden bana inanmanızı veya anlamanızı islemiyorum, çünkü bu durum zihinsel olarak anlaşılamaz. Yaşanması gerekir.

bırakmasını sağlayacaktır. Anneniz sonunda kendi duygularının farkına varabildiği için size teşekkür borçlu olur. Sonra ondan kendi annesiyle yaşadığı deneyimleri sizinle paylaşmasını isteyebilirsiniz. (Bu örnek erkekler ve babaları içinde geçerlidir.) Gerçek bağışlama ile ilgili daha ayrıntılı bilgi için, bu sürecin tam olarak anlatıldığı diğer kitaplarımı okumanızı öneririm. *

Eğer sizde yara açan ebeveyninizi kafanızda idealize etmişseniz, onu erkek veya kadın bir aziz olarak görüyorsanız, kendinize bu ebeveyne içerleme iznini vermekte zorlanmanızın kesinlikle çok normal olduğunu hatırlatmak isterim. Bu ebeveynin bir aziz olduğunu hissediyorsanız buna, büyük bir olasılıkla *Haksızlık* yarasına sahip olmasının ve duygularını göstermemek için kendisini yeterince kontrol edebilmesinin neden olduğunu bilmelisiniz. *Mazoşist* tipler de kendilerini adamaları yüzünden çoğunlukla birer aziz gibi görünürler.

işte size yaralarınızın iyileştiğini anlamanın birkaç yolu:

- Kendinizi göstermeye cesaret edip, 'yerinizi' almaya başladığınızda, Reddedilme yaranız iyileşiyor de mektir. Bunun ötesinde, birisi sizin varlığınzı unut muş görünse de, kendinizi hâlâ iyi hissetmeyi başa rırsınız. Paniğe kapılmaktan korktuğunuz pek az olay yaşarsınız.
- Kendinizi yalnız olduğunuzda bile iyi hissetmeyi ve başkalarının ilgisine daha az ihtiyaç duymayı başar dığınızda, *TERK EDİLME* yaranız iyileşiyor demektir. Hayat daha az dramatik hale gelir. Projeleri üstlene-

---

' *Listen to your body, your best friend on Earth, listen to your body part 2* ve *Yourboody's telling you "Love Yourself.*

bileceğinizi hisseder, başkaları destek olmasa bile devam edecek gücü bulursunuz.

- Başkalarına evet demeden önce, kendi ihtiyaçları nızı gözden geçirmeye zaman ayırabiliyorsanız, *KÜ ÇÜK DÜŞME* yaranız iyileşiyor demektir. Daha az so rumluluk yüklenir, kendinizi daha özgür hissedersi niz. Kendinize sınırlar yaratmaya son verirsiniz. Sı kıntı verdiğiniz veya tam bir baş belası olduğunuz duygusuna kapılmadan başkalarından bir şeyler iste yebilirsiniz.
- Bir şey veya birisi işinize karıştığında, eskisi kadar ca nınız sıkılmıyorsa, *İHANET* yaranız iyileşiyor demek tir. Olayları daha kolay kendi haline bırakabilirsiniz. Bundan kast ettiğim, sonuçlara bağlı kalmaya, her şeyin sizin planladığınız gibi yürümesini istemeye bir son vermektir. Artık ilgi merkezi olmak istemiyorsunuzdur. Eğer bir şeyleri tamamladığınızda kendiniz le gurur duymaya başladıysanız, kimse farkında ol masa da, kendinizi iyi hissedersiniz.
- Daha az mükemmel olma, öfkelenmeden ve kendi nizi eleştirmeden hata yapma hakkını kendinizde gördüğünüzde, *HAKSIZLIK* yaranız iyileşiyor demek lir. Kendinize duygusallığınızı gösterme, kontrolü nüzü kaybetmeden başkalarının önünde ağlama ve başkalarının sizi yargılamasından korkmama izni ve rirsiniz.

Yaralarımızı iyileştirmenin diğer bir büyüleyici avantajı, duygusall olarak *bağımlı* olmak yerine, kendimize güvenir hale gelmemizdir. Kendine güven, ne istediğimizi bilme ve onu elde etmek için ne gerekiyorsa yapma yeteneğidir. Yardıma ihtiyacımız olduğunda, özel birinin yardımını bek-

lemeden, o yardımı nasıl isteyeceğimizi biliriz. Birini yitirdiğimizde, *"Artık yapayalnızım, şimdi bana neler olacak?"* demeyiz. Üzülebiliriz, ama tek başımıza yaşamaya devam edebileceğimizi biliriz.

Umarım yaralarınızın keşfi kendinize şefkat göstermenizi sağlar ve size iç huzuru getirir. Böylelikle artık öfke, kin veya utancın etkisiyle hareket etmekten kurtulursunuz. Bizi yaralayan şeylerle yüzleşmemizin gerçekten kolay olmadığının farkındayım. Biz insanlar acı veren hatıralarımızı bastırmak için o kadar farklı yollar icat etmişizdir ki, bunlardan birini kullanmak çok cazip gelir.

Öte yandan acı veren hatıralarımızı ne kadar çok bastırırsak, onları bilinçaltımızda o kadar derine gömmüş oluruz. Sonra bir gün, daha derine gömemez olup kendimizi kontrol etmenin sınırına dayanınca, bu hatıralar yüzeye çıkar ve acımız iyice başa çıkılamaz hale gelir. Yaralarımızla yüzleşerek ve onları iyileştirerek, acımızı bastırmak ve saklamak için harcadığımız tüm enerji sonunda serbest kalır, böylece onu daha verimli bir şekilde kullanabiliriz. Diğer bir deyişle kendimiz olarak, olmasını istediğimiz bir hayatı yaratabiliriz.

Yaralarınız iyileşip, maskeleriniz azaldıkça, kendi benliğinizi keşfetmekten mutluluk duyacaksınız. Aşağıdakiler olumlu yönler; yani değişik karakter tiplerine bağlı olarak içimizde saklı olan güçlerdir. Bu güçler daima orada, hepimizin içinde gömülüdür. Ancak, daha önce de belirtildiği gibi çoğunlukla görmezden gelinir ya da kötü yönde kullanılırlar çünkü onlara vermemiz gereken önemi maskelerimize veririz. Ve bunu sadece yaralarımızı görmemek veya hissetmemek için yaparız. Yaralarımız iyileştiğinde, diğer bir deyişle tekrar korkusuzca kendimiz olduğumuzda yüzeye çıkacak olan şudur:

Geri çekilme maskesi (reddedilme yarası) ardında üzerine çok faz-laı yük alabilecek son derece dayanıklı bir insan gizlidir.

..Becerikli, yaratıcılık söz konusu olduğunda çok yetenekli, icat eden, hayal kuran;

.. .Yalnız çalışmaya doğuştan özel

yetenekli; ...Verimli; sayısız ayrıntı

düşünebilen;

...Tepki gösterebilen, acil durumlarda gereken eyleme geçebilen;

…Ne pahasına olursa olsun başkalarına ihtiyaç duymayan. Çok çabuk içine çekilebilen ve yalnız da mutlu olabilen.

Bağımlılık maskesi ardında (terk edilme yarası) ardında isteklerini nasıl dile getireceğini bilen, yetenekli bir insan gizlidir.

...Ne istediğini bilen. İnatçı, isteklerinde kararlı;

...Bir şeyi elde etmeye karar verdiğinde pes etmeyen;

...İyi aktör. Başkalarının dikkatini nasıl çekeceğini bilen;

...Doğal olarak neşeli, eğlenceli ve sosyal, sevinçlerini yansıtan;

...Ne hissetiklerini bildikleri ve ilgilendikleri için, başkalarına yardımcı olan;

...Korkularına hakim olduklarında, ruhsal güçlerini iyi yönde kullanan;

...Çoğunlukla sanatsal yetenekleri olan;

...Sosyal olmasına rağmen, gücünü yeniden toplamak için yalnızlık anlarına ihtiyaç duyan.

Mazoşistlik maskesi (küçük düşme yarası) ardında cesur, maceraperest, işinin ehli kişiler gizlidir.

...İhtiyaçlarını bilen ve onlara saygılı;

...Başkalarının ihtiyaçlarına karşı hassas ve özgürlüklerine saygılı;

...Usta arabulucu, uzlaştırıcı.

...Neşeli, keyfi ve başkalarını rahatlatmayı seven;

.. .Doğal olarak cömert, yardımsever, fedakâr;

.. .Yetenekli organizatör. Kendi yeteneklerini bilen;

...Hassas, aşktan nasıl zevk alacağını bilen;

...Saygınlığı olan; çok gururlu.

Denetici maskesi (ihanet yarası) ardında lider özelliklerine sahip insanlar gizlidir..

...Güçleriyle güven veren ve koruyucu;

...Çok yetenekli. Sosyal ve iyi aktör;

...Topluluk önünde konuşmakta başarılı;

...Başkalarına kendilerine güven duymaları için yardımcı olarak, onlardaki yetenekleri keşfedip, ortaya çıkaran;

...Diğerlerinin kendilerini daha yetenekli hissetmelerine yol açan görevlendirme kabiliyeti;

...başkalarının kendilerini nasıl hissettiklerini hemen anlayıp, olayları onları güldürecek bir çerçeveye oturtan

..Çabucak bir konudan diğerine atlayarak, bir çok şeyi aynı anda idare edebilen;

Çabuk karar alabilen. Neye ihtiyacı olduğunu belirleyip, etrafını ihtiyacı doğrultusunda hareket etmesini kolaylaştıracak insanlarla çevreleyen;

.. .Her düzeyde yüksek performans sahibi;

...Evrene ve kendi iç güçlerine güvenen. Tamamen kendi haline bırakma yeteneği.

haldik maskesi (haksızlık yarası) ardında yaratıcı, enerji dolu *ve yüksek* ***iş kapasitesine sahip insanlar gizlidir.***

...Sistemli, büyük kararlılık gerektiren işlerde mükemmel;

...İlgili, ayrıntıları kontrol edip, ilgilenmekte üstün yetenekli;

...Basite indirgemekte, açıkça anlatmakta ve öğretmekte başarılı;

...Çok duyarlı, başkalarının neler hissettiklerini kolayca anlayabilen;

...Doğru zamanda nelere ihtiyaçları olduğunu bilen;

...Belirli işleri yapmak için doğru insanları bulan, doğru ve kesin şeyleri söyleyen;

.. .Şevkli, canlı ve dinamik;

...Kendini iyi hissetmek için başkalarına ihtiyaç duymayan;

...İçe çekilenleri seven, acil bir durumda ne yapacağını bilen ve kendi başına yapan;

...Güç durumları idare etmeyi bilen.

Gördüğünüz gibi bazı güçlü yönler, güçlerini on kez artıran birden fazla yarada ortaya çıkarlar. Yani, her istediğinizi yapabileceğiniz üstün nitelikler haline gelirler.

Bu gezegende kini olduğumuzu anlamak için varolduğumuzu unutmayın: Hepimizin içinde yeryüzünde hayatı deneyimleydi tanrısal bir varlık gizlidir. Ne yazık ki, zamanın başlangıcından beri tekrar tekrar vücuda gelmeyi yaşarken, bunu bir yerlerde unutmuşuz.

Kim olduğumuzu hatırlamak için, ne olmadığımızın bilincine varmalıyız. Örneğin, bizler yaralarımız *değiliz.* Her acı çekişimizin sebebi, aslında olmadığımız biri olduğumuza inanmamız. Vücudumu/ hastalandığında, biz hastalık değiliz, biz vücudunun bir bölümünde enerji blokajı yaşayan bir insanız ve bu deneyimi "hastalık" ol.ırak adlandırırız. Sırf birini reddettiğimiz veya birine adil davranmadığımız için suçluluk duyduğumuzda, *reddedilme* veya *haksızlık* olduğumuza inanırız. Biz deneyim değiliz; biz maddi bir gezegende hayatı deneyimleyen tanrısal varlıklarız.

HAYAT KUSURSUZ VE BÜYÜLEYİCİDİR.

Birbirini izleyip duran süreçler bizi varoluşumuzun tek nedenine çeker ki bu;

TANRISAL VARLIKLAR OLDUĞUMUZU HATIRLAMAKTIR.

Maskelerin yaratılması hepimizin en büyük ihanetini ifade eder: TANRISAL varlıklar olduğumuzu unutmuş olmamız.

Bu kitabı İsveçli şair Hjalmar Soderberg'in bir şiiriyle bitireceğiz.

Hepimiz sevilmek isteriz,
Başaramazsak, hayran olunmak,
Başaramazsak, korkulmak
Başaramazsak, nefret edilmek ve aşağılanmak.

Başkalarında bir duygu uyandırmak isteriz,
Ne olursa olsun.

Ruh hiçlik karşısında titrer Ve ne pahasına olursa olsun temas arar.

ÖZG
Ü
V
E
N
İ
N
İ
Z
İ

Y
E
N
İ
D
E
N

K
A
Z
A
N
A
R
A
K

H
A
Y
A
T
I
N

T
A
D

INI ÇIKARTIN!

"Vücudunuzu dinleyin" workshop'lan dinamik ve güçlü öğretimiyle, kişisel gelişime ilgi duyan herkesi hedef alır. Bu güçlü atölye çalışması kişisel gelişim ve dönüşüme sağlam bir temel oluşturur.

Yirmi yılı aşkın bir süredir, Lise Bourbeau katılımcılara yaşantılarına ahenk getirmenin yollarını gösteriyor. "Vücudunuzu Dinleyin" çalışmalarına katılan 20.000'den fazla insanın elde ettiği sonuçlar, gerçekten hayret verici. Sağlanan fayda hayal edilenin de ötesinde oluyor.

Bu wokshop sayesinde binlerce insan, yalnızca hayata katlanmakla yetinmeyip, *yaşıyor!* Bu insanlar hayatlarını kontrol altına alarak kişisel güç zenginliklerini kendileri için düşledikleri yaşam tarzını yaratmakta kullanıyorlar.

"Vücudunuzu Dinleyin" workshop'u benzersiz ve kapsamlı bir öğretim. Somut etkileri fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal boyutlarda görülüyor.

Katılımcılara göre, bu workshop'un yararları şöyle:

- artan duygusal uyanıklık
- daha yüksek özgüven
- insanlarla daha iyi iletişim
- sevgi ve korku atasında bilinçli bir seçim yapmayı mümkün kılan daha iyi sağduyu
- geçmişi affetme ve geride bırakabilme yetisi
- kişisel gücünüz ve yaratıcılığınızla doğrudan temas
- hastalıkların ve sağlık sorunlarının gerçek nedenlerini keşfetmek için basit fakat devrim niteliğinde bir teknik
- daha fazla fiziksel canlılık
- Ve çok daha fazlası!

Workshop organize etmek veya daha fazla bilgi almak isterseniz:

1102 Bl. La Salette, St-Jerome, (Quebec) J5L 2J7 CANADA

Tel: 450-431-5336 Fax : 450-431-0991,
e-mail: info@ecoutetoncorps.com
www.ecoutetoncorps.com